پڕفرۆشترین کتێبی ساڵی (١٩٨٧)ی ئەمریکا

بەرەو کامەرانی

(2)



وزەی دەرونی خۆت چالاك بکە

نوسینی: ئەنتۆنی ڕابینز
و: جەمال محەمەد هەڵەبجەیی

2013
چاپی یەکەم

پڕفرۆشترین کتێبی ساڵی ١٩٩٢

بەرەو کامەرانی

وزەی دەروونی خۆت چالاک بکە

نوسینی: ئەنتۆنی رابینز
و: جەمال محەمەد هەڵەبجەیی

چاپی یەکەم
٢٠١٢

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٣٨٥)

ناسنامەی کتێب

بەردو کامەرانی : وزەی دەروونی خۆت چالاك بکە

نوسینی: ئەنتۆنی رابینز

بەکوردیکردنی: جەمال محمد هەڵەبجەیی

بابەت: دەروونی

بەرگ و دیزاین: فواد کەولۆسی

چاپخانە: گەنج.

نۆبەتی چاپ: یەکەم.

ساڵی چاپ: ٢٠١٢

کوردستان - سلێمانی.

تیراژ: ١٠٠٠ دانە.

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە: (١٧١٧)ی ساڵی ٢٠١٢ی پێدراوە.

ناونیشان

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

وتەی وەرگێڕی فارسی:

ئەو کتێبەی کە ئێستا لەبەردەستدایە یەکێکە لە بەنرخترین ئەو کتێبانەی کە تا ئێستا خوێندوومەتەوە، و کاریگەری جێگەسەرنجی لە سەرم بەجێهێلاوە و بووەتە هۆی ئەوەیکە هەرچی زووترە وەریبگێڕمە سەر زمانی فارسی و بیخەمە بەردەستی هاولاتیانی هۆگر، بەرلەوەی کە دەستبدەیتە خوێندنەوەی ئەم کتێبە بە پێویستی دەزانم چەند خالێك بخەمە بەردەستتان:

ئەم کتێبە کتێبێکی سەربەخۆیە هەرچەندێك بابەت و ناوەرۆکەکەی بریتی یە لە" ڕێورەسمی کامەرانی و گەیشتن بە هەرجۆرە ئامانجێکی شکۆدار" بەلام بۆ ئەو کەسانەی کە نەیانتوانیوە کتێبی" بەرەو کامەرانی - توانای بێسنوور-" بخوێننەوە، ئەوا ئەم کتێبە دەتوانێت بە تەواوی سوودبەخش و جێگەی سوود بێت، ئەم کتێبە لە سالی ١٩٩١ نووسراوە و هەروەك کتێبەکەی بێشتووتری ناونیشانی پرفرۆشترین کتێبی سالی وەرگرتووە و من لەسەر نوسخەی چاپی سالی ١٩٩٢ وەرمگێڕاوە، بەلام لە لایەك بە هۆی گەورەیی قەبارەی کتێبەکە و لە لایەکی دیکەشەوە بە هۆی ئەوەیکە زۆرێك لە خوێنەرانی کتێبی" توانای بێسنوور" داوای وەرگێڕانی بەرهەمەکانی دیکەی ئەم نووسەرەیان دەکرد، بریارمدا کە خۆشەویستان لە چاوەڕوانیدا نەهێلمەوە و هەر بە کردە نیوەی ئەو کتێبە ناوبراوەیەم لە ژێر ناونیشانی بەرەو کامەرانی چاپکردوو وە بەرگی سێیەمی ئەم زنجیرە بە ویستی خوا لە ئاییندەیەکی نزیکدا دەخەمە بەردیدەی هۆگرانی.

ئەو کەسانەی کە بەرگی یەکەمی ئەم کتێبەیان بە ووردی خوێندووەتەوە، باش ئەوە دەزانن کە هەرچەندێك لە کۆتایی کتێبەکە نزیکتر ببنەوە ئەوە زیاتر سەرنجراکێشتر دەبێت و لایەنە کردەییەکانیشی زۆرتر دەبێت، هەر لەبەر ئەمە ئەو کەسانەی کە ئەم کتێبەی ئێستا لەبەردەستایە بە ووردی بخوێننەوە و بە کۆتایی بگەیەنن، ئەوە لە کتێبی یەکەم قوولتر و سەرنجراکێشتری دەبیننەوە و هەرگیز ئەو

کاریگەریەش لە بیرناکەن کە ئەم کتێبە لەسەر رۆح و رەفتاریان بە جێیدێڵێت، ئەنتۆنی رابینز نمونەیەکی کەموێنەیە لە لاوانی پڕ لە کاروکۆشش و زەحمەتکێش کە بەرلە نوسینی کتێبی یەکەمی خۆی، زیاتر لە حەوتسەد بەرگ کتێبی دەروونناسی و زانستی مرۆڤایەتی بە ووردی خوێندوەتەوە لە چەندین وانە و سیمیناری جۆراوجۆردا بەشداری کردووە، ئەو ماوەی پێنج ساڵەی کە لە نێوان نوسینی کتێبی یەکەم و کتێبی دووەمیدا هەبوو بە سەرقاڵترین رۆژەکانی تەمەنی ئەو دادەنرێت، بەجۆرێك کە لەگەڵ بوونی چالاکی جۆراوجۆی پیشەیی وەك (بەرێوەبردنی نۆ کۆمپانیای بازرگانی و ئەنجامدانی زیاتر لە هەزار ووتار لە ساڵێکدا) کەچی دەسبەرداری خوێندنەوەی رۆژانەی نەبووە و لەسەرداوای یەکێك لە مامۆستاکانی خۆی لانی کەم لە ماوەی شەورۆژێکدا نیوسەعات کاتی خۆی بۆ خوێندنەوە تەرخان کردووە.

ئەم کتێبە کۆمەڵێك یاسا و رێسای سادەی لە خۆ گرتووە، بێگومان چێژ لە خوێندنەوەیان دەبینیت و هەروەها لە زانیاریشت زیاد دەکەن، بەلاّم لە راستیدا ئامانجی نوسەر لە نوسینی ئەم کتێبەیە نە بۆ سەرگەرمکردن و خۆشبەسەربردنی خوێنەر بووە و نە تەنانەت بەخشینی زانست و زانیاری تازەش بووە، بەڵکو ئەوەی ویستووە کە کەرەستەیەك بخاتە بەردەستتان تا بە هۆیەوە ببیتە خاوەن هێز ووزە، ئەندێشە و کرداری خۆت باشتر بکەیت و چەندین هەنگاوی گەورە و گرنگ بە ئاراستەی گەیشتن بە ئامانجە بەرز و شکۆدارەکانی خۆتدا هەڵگریت و ژیانت بگەیەنیتە ئاستێکی بەرز و باشتر. هەر لەم روانگەیەوە، پێویستە هەریەکێك لە مەشقەکانی ئەم کتێبەیە ئەنجام بدەیت و بەرلە ئەنجامدانی مەشقەکان نەرۆیتە سەر خوێندنەوەی بەشی دواتر، ئەگەر تەنها بە خوێندنەوەی کتێبەکە داکەویت، پەی بە چەندین خاڵی جوان و تازە دەبەیت کە بەدەر لە بەرزبوونەوەی زانیاری و باشتر بوونی رۆحیەت، کاریگەریەکی لە سەر شێوەی ژیانی تۆ نابێت، بەلاّم ئەگەر کار بە یاساکانی کتێبەکە بکەیت ئەوا دەتوانیت گۆرانکارییەکی گەورە لە ژیانی خۆت و کەسانی دیکە بەدیبێنیت.

باسی ژیانی نوسەر لە بەرگی یەکەمی" بەرەو کامەرانی" دا هاتووە، بەلاّم بۆ ئەو کەسانەی کە نەیانتوانیوە بیخوێننەوە پوختەیەك لە ژیانی نوسەر دەخەینە ڕوو: " ئەنتۆنی رابینز تا تەمەنی ٢٢ ساڵی لاوێکی هەژار و وننا و قەڵەو تەمەڵ بووە، بەلاّم بە

هۆی بریارێکەوە گۆڕانکاری یەکی گەورەی لە خۆیدا بەدیهێناو لە ماوەی کەمتر لە سێ ساڵدا زۆربەی خەون و ئارەزووەکانی خۆی بەدیهێناو و لە کەناری ساندیاگۆدا کۆشکێکی گەورە و جوانی کڕی و سێ قاتی کۆشکەکەی کردە نوسینگەی کاری خۆی و بوویە یەکێك لە گەورەترین وتاربێژ و بێژەرەکانی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن و رادیۆیی، لەگەڵ هاوسەری دڵویستی خۆیدا هاوسەرگیری کردوو دەنگی ئەو لە رێگەی کاسێتی ووتارەکانیەوە گەیشتە دوورترین خاڵی دنیا و سەرەنجام لە ساڵی ١٩٨٦ دا بەرهەمی خوێندنەوە و ئەزموونەکانی خۆی لە شێوەی کتێب بڵاوکردەوە و پێنج ساڵ دواتر دەستی دایە نوسینی تازەترین لێکۆڵینەوەکانی خۆی کە دەقی وەرگێردراوی ئەو کتێبە ئێستا لەبەر دەستتدانداپە و گوشراوی هەشت ساڵ کۆششی ئەم گەنجە وتاربێژ و دەروناسی و نوسەرە بلیمەت و چالاکەیە. ئەو خاوەن تەندروستی یەکی جەستەیی و رۆحی کەموێنەیە، زۆر پڕ لە ووزە و خۆشڕوویە و لەگەڵ جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەشروبات و هەرجۆرە مادەیەکی بێهۆشکەردا ناسازگارە، ئەو خاوەن بیرهۆشێکی پۆزەتیڤانەیە و لەگەڵ ئەوەشدا کە لە کاتی ئێستادا کەسێکە لە سەرمایەدارەکان کەچی ئامانجە مەعنەوییەکانی لەلا زۆر بەنرختر و بەهادارترە لە مەبەستە مادییەکان و رەمز و رازی خۆشبەختی و ئاسوودەیی لە خێرخوازی و یارمەتیدانی کەسانی دیکەدا دەبینێتەوە و نەك تەنها لە بەرهەمەکانی خۆیدا پروپاگەندە بۆ ئەم بیرە دەکات بەڵکو بۆ خودی خۆیشی هەر بە کردەیی لە کاروباری خێرو چاکەخوازیدا دەستپێشخەرە، هاوسەرەکەی" بکی رابینز" لە هاوسەرگیری یەکەمی خۆی خاوەنی کوڕ و کچێکە و لە زۆرترین چالاکیەکانی رابینزدا یارمەتیدەرێکی رابینزە و سەرنوسەری گۆڤاری" راپۆرتی لێکۆڵینەوەکانی رابینز" ی وە ئەستۆ گرتووە.

یەکێك لەو شتانەی کە سەرنجی بڵاوکراوە و ناوەندەکانی دیکەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەرەو کارەکانی رابینزدا راکێشاوە بەرنامەی پەرینەوەیە بەسەر ئاگردا، ئەو لە هەندێك لە سیمینارەکانی خۆیدا داوا لە بەشداربووەکانی دەکات کە بە پێی پەتی بەسەر توێژێك پشکۆ و بەردی خەڵوزیندا بە درێژایی ٥ بۆ ١٢ مەتر بپەڕنەوە و تا ئێستا دەیان هەزار کەس لە وولاتەیەککگرتووەکانی ئەمەریکا ئەم بەرنامەیان جێبەجێکردووە و هیچ شوێنەوارێکی سووتان لەجەستەیاندا بەدینەکراوە، سەرنجراکێشتر ئەمەیە کە هەندێك لە زاناکانیش لەم مەراسیمەیەدا ئامادەییان هەبووە

و له نزیکەوە لەم مەسەلەیان کۆڵیوەتەوە، بەڵام تیۆریەکانی ئەوان وەك پێویست قەناعەتپێکەر نەبووە، (له لاپەرەی ٤٨ ژمارە ٧٢ گۆڤاری زانستی زانستەکاندا له مانگی پێنج دا ووتارێك له ژێر ناونیشانی" رۆیشتن بەسەر ئاگردا" به وێنەی رەنگاورەنگەوە بلاوکراوەتەوە که لەم بارەیەوە زانیارییەکی زۆرتری لەخۆ گرتووە) هەرچۆنێك بێت رابینز نرخ و بەهایەکی زۆر نابەخشێت بەم مەراسیمە و پێی وایە که بەرنامەی" رۆیشتن بەسەر ئاگردا" هیچ جۆرە سوودێکی ئابووری یا کۆمەڵایەتی بۆ بەشداربووان تێدا نی یە بەڵکو متمانە و باوەربەخۆبوون دەبەخشێتە بەشداربوەکان تا ئەوە بزانن که زۆرێك لەو کاروبارانەی که به رووکار مەحالْ و دژوار دێتەبەرچاو لەراستیدا ئەگەری روودان و بەجێهێنانی هەیە.

بەرگی دووەمی ئەم کتێبە بەراوورد به بەرگی یەکەمی خاوەن کۆمەڵێك ئیمتیازی جیاوازترە، یەکێکیان ئەمەیە که له بەرگی دووەمدا بابەتەکان به ووردبوونەوە و قووڵبوونەوەیەکی زیاترە وە کەوتوونەتە بەرباس و له هەمان کاتدا زیاتر جەخت لەسەر مەشق و راهێنانەکان کراوەتەوە، ناونشانکردنی لاوەکی و سوود وەرگرتن له پیتە جۆراوجۆرەکان بووەتە هۆی ئەوەیکە کتێبەکە حاڵەتێکی یەك ریتمی و یەك تایمی وەربگرێت و وەرس و ماندووکارانە نەکەوێتە بەرچاو، ئەمە له کاتێکدا له سەر خواستی هەندێك لەخوێنەران بۆ روونترکردنەوەی بابەتەکان و گونجانیان له گەلْ فەرهەنگی خۆماندا ژێرنوسێکی زۆرترمان بۆ زیاد کردووە، ئەم ژێرنوسانە بەدەرلە چەند حاڵەتێك، چەندین بیرو بۆچوونی وەرگێری له خۆگرتووە.

دوای بلاوکردنەوەی بەرگی یەکەمی ئەم کتێبە، زۆرێك له خوێنەران له رێگەی پەیوەندی تەلەفۆنی و دیداری راستەخۆیەوە زۆریان هاندام و هەندێکیان له رێگەی وەبیرهێنانەوەی چەند خاڵێکی گرنگ و بەهادارەوە رێنماییان کردم، و هەندێکی دیکەشیان کتێب و گۆڤار و کاسێتی ووتارەکان و زانیاری دیکەیان سەبارەت به کارەکانی رابینز خستە بەردەستم، بەئەرکی خۆمی دەزانم که سوپاسی هەموو ئەو کەسانە و سوپاسی ئەو خاتوونە بەرێزەیە بکەم که نوسخەی ئەسڵی ئەم کتێبەی بەمن بەخشی و هەروەها ئەو کەسانەش بکەم که به شێوەیەك له شێوەکان له بەچاپگەیاندنی ئەم کتێبەیەدا بەشدار بوون.

وەرگێری فارسی

مەهدی مجەرەد زادەی کرمانی

پێشەکی

من وەك سەرۆکی بەشی فیزیۆلۆژی نەخۆشخانەی" بلەڤیو -Bellevue"ی نیۆرك، بینەری بەدبەختی و نەهامەتیەکانی زۆرێك لە مرۆڤەکانم، ئەم بەدبەختیانە نەك تەنها لە و نەخۆشانەی کە دوچاری نەخۆشی دەروونی هاتوون و بۆ چارەسەر دێنە نەخۆشخانە، بەڵکو لەو کرێکارانەشدا بەدیدەکرێت کە بە رووکار تەندروست و ئاسایش ئەرکی چارەسەرکردنی نەخۆشەکانیان وەئەستۆ گرتووە، هەر ئەم دیاردە دەتوانرێت لە زۆرێك لە کەسانی چالاك و کەمێك سەرکەوتووشدا کە بەتایبەتی دێنە لام بەدیبکرێت، ئەم هەستکردن بە نەخۆشی و بەدبەختی یە لە زۆرێك لە حاڵەتەکاندا پیویست نین و سەرەنجام هەرئەوەندەی کە کەسەکە بەسەر بیر و هەستەکان و کاری خۆیدا زاڵ بێت و بتوانێت گۆرانکارییەك لە رەوتی ژیانی خۆیدا ئەنجام بدات ئەوا ئەو هەستکردنە بە نەخۆشی و بەدبەختی یە لە نێودەچێت و نامێنێت. بەداخەوە لە زۆرێك لە حاڵەتەکاندا، کەسەکان بەو شێوەیە ناکەن، بەڵکو ئارام دەگرن و ئەوجا هەوڵدەدەن تا ئەو ئەنجامە خراپەیە بگۆرن کە وەدەستیان هێناوە و بەزۆری حەزوئارەزوویەکی توند سەبارەت بە گازندە و سکاڵاکردن لە ژیانی ناجۆری خۆیان پەیدا دەکەن یا بەواتایەکی دیکە حەزبەوە دەکەن کە کەسێکی دیکە کاروباری ئەوان باش و ساز بکات.

ئەم کەسانە نازانن کە دەسکەوتەکانی ژیانی ئەوان بەرهەمی بریارەکانی خۆیانە هەرلەبەر ئەمە بەهێزکردنی رۆحیەتی ئەم کەسانە هەمیشە کارێکی ئاسان نی یە، بەڵکو لەراستیدا کارێکی دژوارە و بە شێوەیەکی ئاسایی لە توانابەدەرە، من هەمیشە لە دووی شێوە و هونەری نوێ بووم تا بتوانم ئەو شێوە و هونەرە هەم لە نەخۆشخانە و هەم لە نەخۆشە تایبەتەکانی خۆمدا بەکاریان بهێنم، پێنج ساڵ بەرلە ئێستا بوو کە بۆ یەکەمجار ئاشنا بووم بە کارەکانی ئەنتۆنی رابینز و لەیەکێك لە سیمینارە کانی

ئەو لە شاری نیۆرك بەشدار بووم، هەربەو شێوەیەی کە چاوەروان بووم شەوێکی نائاسایی و لە بیرنەکراو بوو، بلیمەتی ئەنتۆنی رابینز لە زەمینەی رەفتاری مرۆڤ و هونەری پەیوەندی دا لە رادە و ئەندازەی چاوەروانی من بەدەربوو، ئەو شەوە لەوە تێگەیشتم کە ئەنتۆنیش وەك من باوەری وایە کە هەر کەس لە لانی کەمی تەندروستی عەقڵ و ژیری بەهرەمەندبێت، ئەوا دەتوانێت کۆنترۆڵی تەواوی ژیانی واقیعی خۆی وەئەستۆ بگرێت، ماوەیەك دواتر لە یەکێك لە خولە دووهەفتەییەکانی ئەنتۆنی رابینزدا بەشداریم کردوو زۆرێك لە فێرکاری و زانستەکانی خۆم سەبارەت بە هاوکار و نەخۆشەکان بەگەرخست، من ناوی ئەم خولەیەم" فێرکاری سەرەکی ژیان" ناونا و دوای ئەوەش ئامۆژگاری کەسانی دیکەم کرد بە گوێگرتن لە کاسێتەدەنگی یەکانی رابینز و هەروەها خوێندنەوە یەکەمین کتێبیشی بەناوی" بەرەو کامەرانی –توانای بێسنوور)

هەندێك لە هاوکارەکانم، سەریان لەمە سورِدەما کە ئامۆژگاری خوێندنەوە ی نوسینەکانی ئەم نوسەر لاوە بێ بروانامەیە دەکەم بۆیان یا لێمدەرەنجان، بەلاّم ئەو کەسانەی کە بەکردە کتێبەکانی ئەویان خوێندووەتەوە یا گوێیان بۆ کاسێتەکانی گرتبوو لەگەڵ مندا هاوبۆچوون و تەبا بوون، ئەنتۆنی رابینز بەدەرلە زانیاری زۆر و بەرفراوانی، خاوەن توانایی و سەبکێکی باوەرپێهێنەرە کە فێربوونی مەسەلە و بابەتەکانی ئەو ئاسانتر دەکات.

دەمەوێت ئەوەش بڵێم کە من و هاوسەرەکەم لە خولی" دیدار لەگەڵ چارنووس" کە زۆرێك لە کارەکانی دوایی رابینزی لەخۆگرتووە بەشداریمان کرد، ئەو کەرەستەگەلێکی وای خستەبەردەستمان کە بە هۆی ئەو کەرەستانەوە بەهاکان، رێساکان و کۆنترۆڵی ژیانی خۆمان بگۆرین و سەرەنجام لە ماوەی دوو ساڵی رابووردوودا ژیانمان زۆر جەم و جۆرتر و سازێنەرتر بووەوە.

لە دیدی منەوە ئەنتۆنی لە پەروەرشیارانی گەورەی گەمەی ژیانە، هۆشیارییەکی وورد، بیروهۆشێکی پرِ، جۆش و خرۆش و هەستکردنی بەرپرسیارێتی هەمیشە لە ئەودا هەیە کە ئیلهام بەخشی کەسانی دیکەیە، خوێندنەوەی ئەم کتێبە وەك ئەوە وایە هەروەك ئەوەیکە لەبەردەمی ئەودا دانیشتبیت و سەرقاڵی گفتوگۆیەکی گەرم و گوربیت لەگەڵیدا، کتێبێکە کە لە کێشمەکێشەکانی ژیان و لەهەرشوینێکدا کە لە

ڕەووتی ژیاندا گۆڕانکارییەك بێتە کایەوە چەندین جارەو جار دەگەڕێیتەوە بۆ لای ئەم کتێبە، ئەم کتێبەیە گەنجینەیەکە لەو کەرەستانەی کە بەهۆیانەوە گۆڕانکاری یەکی بەردەوام لە ژیانی خۆتدا دەکەیت و چەندین وانەی دیکە لە خۆدەگرێت کە چۆنیەتی ژیانت دەوڵەمەندتر دەکات، لەراستیدا ئەگەر کەسانێکی زۆر ئەم کتێبەیە بخوێننەوە و کار بە دەستووررو یاساکانی بکەن ئەوا من و زۆرێك لە پزیشکەکانی هاوکارم بێکار دەبین.

دکتۆر فریدریك ئەی ئێل.کوان

بەشی یەکەم

خەونی چارەنووس:

" ئەو کەسەی کە عەقیدە و بیروباوەری دامەزراوی هەیە، باوەری بە چارەنووس هەیە و ئەوەش کە ساتساتی و رارایە باوەری بە بەخت هەیە"

"بنیامین دیزرائیلی"

هەموومان لەسەرماندا چەندین خەونمان هەڵگرتووە،هەموومان لە قووڵایی رۆحی خۆماندا دەمانەوێت باوەر بەوە بکەین کە بەخششێکی تایبەت لە بوونماندا هەیە، کە دەتوانین جیاوازییەك دروست بکەین، کە دەتوانین بە شێوەیەکی تایبەت هەستی کەسانی دیکە وەدەسەبێنین، و دەتوانین دنیایەکی باشتر دروست بکەین، هەریەکێك لە ئێمە بۆ سەردەمێك لە ژیانی خۆیدا وێنایەکی لە ژیانێکی نمونەیی و خوازراو هەبووە کە هەمیشە ئارەزووی ئەو خەونەی کردووە و ئەو خەونەی بە مافی خۆی زانییوە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا سەبارەت بە زۆرێك لە ئێمە ئەم خەونانە پەژموورردەن و لەگەڵیشیدا ئەو ئیرادە و ئارەزوەش لاواز بووە کە ویستویەتی چارەنوسی خۆی فۆرمۆلە بکات، زۆرێك لە ئێمە ئەو متمانەبەخۆبوونەمان لە دەستداوە کە دەستەبەرکەری سەرکەوتنە، من لە ژیانی خۆمدا هەوڵی ئەوەمداوە کە ئەم خەونانە بپارێزم، لە واقیعیەت و راستییان نزیك بکەمەوەو کارێکی وا بکەم کە کەسانی دیکەش ئەوەیان لە بیردا بێت کە توانایەکی بێسنوور لە بوونی ئەواندا شاراوەتەوە و سوودی لێوەربگرن.

هەرگیز ئەوە لە بیرناکەم کە لە رۆژانێکدا کە خەونەکانی من بوونە راستی و واقیع، رۆژێك زۆر کەوتمە ژێر کاریگەری یەوە، ئەویش ئەو رۆژە بوو کەلە هێلیکۆبتەرەکەی خۆمدا دانیشتببوم لەو کۆبوونەوە پیشەییەدا کە لە لۆس ئەنجلۆس هەمبوو، دەگەڕامەوە تا برۆم بۆ" ئۆرنج کاونتی" بۆ بەشداریکردن لە یەکێکی دیکە لە سیمینارەکانمدا، کاتێك کە بەسەر شاری" گلندیل" دا تێدەپەریم، لەپڕ کۆشکێکی بەرز سەرنجی راکێشام، هێلیکۆپتەرەکەم راگرت و بۆ ماوەیەك بەسەریدا سوورامەوە، کاتێك کە لەسەرەوە سەیرم دەکرد و ئەوەم وەبیر هاتەوە کە ئەم کۆشکە هەمان ئەو کۆشکەیە کە دوانزە سالْ بەرلە ئێستا وەك سەرپەرشتیار تیایدا کارم دەکرد.

ئەو رۆژگارە نیگەرانی من ئەوە بوو کە ئایا فۆلکس و واگۆنە شڕە مۆدیل ١٩٦٠ من هێندە جێگەی متمانە بێت کە بتوانم پێی برۆم بۆ گەشتێکی نیوسەعاتی؟ ژیانی من تەنها لەمەدا کۆبووبوویەوە کە چۆن بە زیندوویی بمێنمەوە، ترسنۆك و تەنها بووم، ئەو رۆژە بەردەوام بەسەر کۆشکەکەدا دەسوورامەوە وبەخۆمم دەووت" دەیەیەك دەتوانێت چ گۆرانکارییەك لە ژیانی مندا دروست بکات" لەو رۆژگارەدا هەم خەونم هەبوو هەم ئارەزوو، بەلاّم هەرگیز پێم وانەبوو کە بتوانم دەستم بەو خەون و ئارەزووانە رابگات، ئەمرۆ بەو باوەرە گەیشتووم کە هەمان ئەو شکست و ناکامییانە بناغەی دەرکپێکردنی ژیان بووە و بووەتە هۆی ئەوەیکە بگەمە ئاستێکی تازە لە ژیان کە هەمان ژیانی ئەمرۆمە، رێگەکەی ئێمە بەرەو باشوور، لە سەرووی جادەکەوە تێدەپەری و من لە سەرەوە ئەو دیمەنەم دەبینی کە دۆلْفینەکان لەگەلْ ئەو شەپۆلانەدا یاری و گەمەیان دەکرد کە بەرەو کەنارەکان دەهاتن، من و هاسەرەکەم"بکی" دیتنی ئەم دیمەنە جوانەمان بە بەشێك لە بیرەوەری بەهادار و بەخششی ژیانی خۆماندەزانی. سەرەنجام گەیشتینە" ئیرڤین" کاتێك کە سەیری خوارەوەم کرد کەمێك نارەحەت بووم چونکە ئەوەم بینی لەو شەقامەی کە دەگاتە شوێنی سیمینارەکە قەرەبالْغی ترافیگ دروست بووە و رێگەکە داخراوە و تا دووری دووکیلۆمەتر، ئۆتۆمبیل لە دوای یەك راوەستاون، بیرم کردەوە" خوا بکات هەرچۆنێك کە بووە خێراتر رێگەکە بکرێتەوە تا ئەو کەسانەی کە بۆ بەشداریکردنی سیمینارەکە هاتوون لە کات و وادەی خۆیدا بگەن".

کاتێك کە لە کۆبتەرەکە دابەزیم دیمەنێکی تازەم دیت، پۆلیسی ئاسایش هەزاران کەسیان راگرتبوو تاوەکو کۆبتەرەکەی من بتوانێت بنیشێتەوە، لەپڕ چاووم بەحەقیقەتێکدا هەڵهێنا، ئەوەش ئەوەبوو کە ئەو ئیزدیحام و قەرەباڵغی یەی کە دروستیان کردبوو ئەو کەسانە دروستیان کردبوو کە دەیانویست بەشداری لە سیمینارەکەی مندا بکەن! ئەگەرچی ئێمە ژمارەی بەشداربووەکانمان بە ٢٠٠٠ کەس خەمڵاند بوو بەڵام ٧٠٠٠ کەس لەو هۆڵەدا کۆبووبوونەوە کە دەیتوانی تەنها ٥٠٠٠ کەس لە خۆبگرێت! کاتێك پێم خستە گۆرەپانی نیشتنەوەی کۆبتەرەکە سەدان کەس چواردەوریان دام کە دەیانەویست لە باوەشم بگرن یا ئەوەیکە پێم بڵێن کارەکانی من چ کاریگەریەکی لە ژیانی ئەواندا بەجێهێڵاوە.

ئەو چیرۆکانەی کە ئەوان بۆ منیان دەگێڕایەوە شتێکی باوەڕپێنەکراو بوو، دایکێك کە منداڵەکەی بە من ناساندوو وە پێی وابوو کە منداڵێکی هاروهاج و نائارامە و بیرکۆڵە، بە سوود وەرگرتن لە بنەمای"بەڕێوەبردنی رۆحیەت" کە لە کتێبەکەی پێشووتردا باسم کردبوو، چارەسەری منداڵەکەی کردبوو. بە شێوەیەك کە نەك تەنها پێویستی بە داوودەرمانی ریتالین نەبوو دوای گواستنەوەی خێزانەکە بۆ کالیفۆرنیا سەرلەنوێ منداڵەکەیان خستبووە ژێر تاقیکردنەوەی دەروونی و ئەویان لەئاستی" بلیمەت و نابیغە" ناساندبوو، دەبوو کاتێك ئەم دایکە سەبارەت بەم نازناوو ناوەتازەیە لەگەڵمدا دەدوا قیافەی منداڵەکەت دیتبا. پیاوێکی بەرێز باسی لەوە دەکرد کە بە سوودوەرگرتن لە" مەرجیکردنی سەرکەوتن" کە لەم کتێبەیەدا باسم کردووە خۆی لە شەری کۆکایین رزگار کردووە. ژن و مێردێکی پەنجاوچەند ساڵە ئەوەیان دەووت کە دوای پانزەساڵ ژیانی هاسەری، لە لێواری جیابوونەوەدا بوون تا ئەوەیکە ئاشنا بوون بە" یاساکەسی یەکان" گەیشتوونەتە لێکگەیشتن. فرۆشیارێك ئەوەی دەووت کە توانیویەتی لە ماوەی شەش مانگدا قەبارەی داهاتی مانگانەی خۆی لە ٢٠٠٠ دۆلارەوە بگەیەنێتە ١٢٠٠٠ دۆلار و خاوەنی کۆمپانیایەك ئەوەی دەووت کە بە سوود وەرگرتن لە بنەمای" پرسیاری چۆنایەتی" و" بەرێوەبردنی عاتیفی" توانیویەتی لە ماوەی ١٨ مانگدا ٣ ملیۆن دۆلار بۆ داهاتی کۆمپانیاکەی زیاد بکات. خاتوونێکی جوان دەیووت: بە سوود وەرگرتن لەو یاسایانەی کە لەم کتێبەیەشدا هاتوون

توانیویەتی نزیکەی ٢٥ کیلۆ کێشی خۆی کەمبکاتەوە. ئەو وێنەی سەردەمی قەڵەوی خۆی پێبوو.

ئەو هەستانەی کە لەو هۆڵەیەدا سەبارەت بە من خرانە روو زۆر بە قووڵی منی خستە ژێر کاریگەری یەوە. بە شێوەیەك تا ماوەیەك نەمتوانی دەست بەووتاردان بکەم. کاتێك کە سەیری ئامادەبووانم دەکرد و چەندین هەزار رووخساری شاد و دەم بەخەندە و خۆشەویستم دەبینی، لە یەك ساتدا هەستم بەوەدەکرد کە خەونەکانی ژیانی من بوونەتە حەقیقەت. کاتێك کە ئەوەم زانی بێ کەمترین گومان و دوودڵی خاوەنی زانیاری، ستراتیژی و فەلسەفەو هونەرگەلێکم کە دەتوانێت یارمەتی هەریەکێك لەم کەسانە بدات تا خۆیان بەهێزتر ببیننەوە و ئەو گۆرانکاری یە بەدیبهێنن کە حەزیان لێیە. چ هەستێکم هەبوو! سێلاوێك لە وێناکردن و سوز سەرلەبەر بوونی منی داگرتبوو، هەمان ئەو چەند ساڵانەی پێشووترم وەبیرهاتەوە کە لە شووقیەکی چل مەتریدا تەنهادا بووم، لە ڤینیس کالیفۆرنیا دا دانیشتبووم لە تەنهایی خۆمدا دەگریام و گوێم بۆ ئاوازێکی شاعیرانەی" نیل دایموند" رادەدێرا کە دەیووت: (روو لە کەسانێك کە لەوێدا نەبوون ووتم، هیچکەسێك قسەکانی نەبیست، تەنانەت کورسی کەش، هاوارم کرد من هەم، ووتم من هەم، ومن لەدەست چووم، تەنانەت نازانم کە بۆچی بەجێیهێڵام) وەبیرم هاتەوە و وام هەست کرد کە ژیانی من شتێکی شایەنی گرنگیپێدان و نرخ و بەها نی یە و وەك ئەوە وابێت کە ئەمە رووداوەکانی دنیایە ژیانی من هەڵدەسورێنێت، هەروەها ئەو ساتەش وەبیردێنمەوە کە ژیانی من گۆرا، ساتێك کە سەرەنجام بە خۆمم ووت: (من بوومەتە خاوەن هێز و ووزە! من ئەوە دەزانم کە لە رووی فکری، هەست و جەستەیی یەوە زۆر زۆر لەو شتە زیاترم کە تا ئێستا نیشانم داوە". هەر ئەو ساتە بوو کە بریامدا و ئیدی بۆ هەمیشە ژیانی منی گۆری، بریارمدا کە تەواوی لایەنەکانی ژیانی خۆم بگرم، بریارمدا کە هەرگیز بە کەمتر لەوەیکە دەتوانم ببم رازی نەبم و قەناعەت نەکەم، کێ گومانی ئەوەی دەبرد کە ئەو بریارە بۆ رۆژێك من دەگەیەنێتە ئەو جێگەی کە ئێستا باوەرپێنەکراوانە ئەزموونی دەکەم.

لە سیمیناری ئەو شەوەدا، بە تەواوی یەکلا بوومەوە و کاتێك کە هۆڵەکەم بەجێهێلا، کۆمەڵێکی زۆر منیان تا بەردەمی هێلیکۆپتەرەکە گەمارۆداو، ئەگەر بڵێم کە

ڕووداوەکەی ئەو شەوە زۆر بە توندی منی ڕاتەکاند، ئەوە مافی خۆیم نەداوە، لە کاتێکدا کە سوپاسی خوای خۆم دەکرد بە هۆی ئەم بەخششە سەرنجراکێشانەوە، دڵۆپێك فرێسك بەسەر ڕوخسارمدا داخزا، کاتێك کەکۆپتەرەکە گۆرەپانەچیمەنەکەی بەجێهێلاّ و بەرەو ئاسمان بەرز بوویەوە دڵم توند بوو ئایا هەموو ئەم ڕووداوانە ڕاستی بوون؟ ئایا من هەمان ئەو کورەم کە هەشت ساڵ بەرلە ئێستا زۆر بە توندی کۆششی دەکرد، کەسێکی نائومێد و دڵمردوو بوو، هەستی بە تەنهایی دەکرد، خۆی لە بەڕێوەبردنی ژیانی خۆی بێتوانا دەبینیەوە؟ کوڕێکی قەڵەو هەژار کە نەیدەزانی ئایا دەتوانێت درێژە بە ژیان بدات یا نەخێر؟ چۆنچۆنی لاوێکی وەك من کە بەدەر لە بروانامەی قۆناغی ناوەندی هیچی نەبوو توانی ڕووداوێکی گەورەی لەم چەشنە ئەنجام بدات؟

وەلاّمەکە سادەیە، توانیم بنەمایەك بخەمە کارەوە کە ئەمڕۆ ئەو بنەمایە ناودەنێم" ناوەندی کۆکردنەوەی هێز" زۆربەی خەڵکی ئەوە نازانن کە ئەگەر هەموو ووزە و هێزی خۆیان لە سەر یەك لایەنی ژیانی خۆیان کۆبکەنەوە ئەوە چ هێزێکی گەورەی بەردەوام دەکەوێتە بەردەستیان، ئەو هێزە کۆکراوە کۆنترۆڵکراوەیە هەروەك تیشکی لێزەرە کە تەواوی ئەو ئاستەنگانە دەبڕێت کە بە ڕووکار وادێنە بەرچاو نابڕدرێن، کاتێك کە بە شێوەیەکی بەردەوام بۆ باشترکردنی مەسەلە و بابەتێك خۆمان کۆدەکەینەوە ئەوە ئاست و توانایەکی بێوێنە بۆ باشترکردنی ئەو بابەتەیە دروست دەکەین، ئەمەیکە زۆربەمان دەستمان بە خواستەواقیعی یەکانی خۆمان ڕاناگات، هۆکارێکی ئەمەیە کە خاڵی خۆکۆکردنەوەی خۆمان ڕاست و دروست ئاراستەناکەین و هەرگیز هێز و وزەکانی خۆمان کۆناکەینەوە، زۆرێك لە خەڵکی لە سەر ڕێگەی ژیانی خۆیان هەڵدەخلیسکێن و هەرگیز ناکەونە سەر ئەمەیکە هۆکارێکی تایبەت بە کاربێنن، لە ڕاستیدا پێم وایە زۆربەی خەڵکی بەهۆی ئەم هۆکارەوە لە ژیانی خۆیاندا تێکدەشکێن کە ئاوڕ لە مەسەلەی کەمنرخ و کەم بەها دەدەنەوە تیایدا ڕۆدەچن، بە بۆچوونی من یەکێك لەو وانە گەورانەی کە دەتوانرێت لە ژیاندا فێری بین ئەمەیە کە بزانین ئەنگێزە و هۆکاری ئەو کارانەی کە ئەنجامیان دەدەین چی یە؟ چ هۆکارێك ڕەفتارەکانی ئێمە فۆرمەلە دەکەن؟ وەلاّمی ئەم پرسیارە کلیلێك دەخاتە بەردەستمان کەچارەنوسی خۆمان بگرینە دەست.

هەموو ژیانی من لە ئاوردانەوە لە خاڵێکدا کورت و کۆ کراوەتوە: چ هۆکارێک دەبێتە هۆی ئەوەیکە چۆنایەتی ژیانی کەسەکان جیاواز بن؟ چۆنچۆنی یە کە هەندێک کەس لە هیچەوە دەستپێدەکەن و وێرای ژیانێکی پڕ لە نەهامەتی کە هەیانە کەچی خۆیان دەگەینە پلەو پایەیەکی وا کە ژیانیان دەبێتە ئیلهام بەخشی ئێمە؟ لە بەرامبەرریشدا چۆنچۆنی یە کە مرۆڤگەلێکی دیکە لە دۆخ و هەلومەرجێکی باش و رەخساودا هاتوونەتە دنیایەوە و ژیان بەسەردەبەن و هەموو تواناییەکیان لەبەردەستدایە و سەرەنجام دەشگۆردرین بۆ کەسانێکی قەڵە و سەرگەردان و ئالوودەبوو بە مادەبێهۆشکەرەکانەوە؟ بۆچی ژیانی کەسانێک سەرمەشق و نمونەیە و ژیانی کەسانێکی دیکە مایەی پەند و عیبرەتە؟ بۆچی هەندێک پڕ لە جۆش و خرۆش و شادمان و سوپاسگوزارن هەندێکی دیکەش بەردەوام دەڵێن: " ئایا ژیان هەمووی هەر ئەمەیە؟ "

یەکەمین سەرقاڵی گەورەی زیهن و هۆشی من بەم پرسیارە سادەیە دەستی پێکرد کە (چۆنچۆنی دەتوانم کۆنترۆڵی ژیانی خۆم وەدەستەوە بگرم؟ بەرنامەی ئەمرۆی ژیانی من چی بێت تا گۆڕانکارییەك دروست بکات و ببێتە هۆی ئەوەیکە من و کەسانی دیکە چارەنوسی خۆمان دروست بکەین؟ چۆنچۆنی دەتوانم تواناکانی خۆم پەرەپێبدەم، فێر ببم و گەشە بکەم و ئەوجا بە رێگەیەکی چێژبەخش و پڕ لە مانا زانیارییەکانی خۆم بخەمە بەردەستی کەسانی دیکە؟).

ئەو کاتە زۆر گەنج و لاو بووم کە باوەرم بەوە هێنا ئێمە هەموومان هاتوینەتە ئەم جیهانەوە تا کارێکی گەورە ئەنجام بدەین و لە بوونی هەریەکێك لە ئێمەدا بەخشش و هونەر و لێهاتوویەکی تایبەت خۆی حەشارداوە، واتە بەراستی باوەرم وایە کە لە بوونی هەریەکێك لە ئێمەدا هێز و وزەیەك هەروەك دێوێکی گەورە خەوتووە، هەریەکێك لە ئێمە توانایی، هونەر و لێهاتوویی،وزەیەك لە بلیمەتیمان لە هەناوی خۆماندا هەڵگرتووە کە چاوەروانی تەنها یەك پرتۆك و پەنجە لێدانە. رەنگە لە ئێمەدا توانایی هونەر یا موزیك هەبێت، رەنگە لە دەربرینی عیشق و مەحەبەتدا تواناییەکی لەرادەبەدەرمان هەبێت، رەنگە بلیمەتی ئێمە لە رشتەی فرۆشتن، بازاڕ، داهێنان، کارەبازرگانیەکان، گەشەسەندنی بەرێوەبرندا بێت، من باوەرم وایە کە خوای ئێمە ئێمەی خۆش دەوێت و مەسەلەکەی بە گەمەو یاری وەرنەگرتووە. هەریەکێك لە ئێمەی

بە شێوەی بوونەوەرێکی بێوێنە و نمونە خولقاندووە، و هەل و دەرفەت و توانایی یەکسانی پێبەخشیوین تا سوود لە ئەوپەری زۆریی بەخششەکانی ژیان ببەین. ساڵانێك بەرلە ئێستا بەو ئەنجامە گەیشتم کە باشترین ڕێگەی بەسەر بردنی کاتەکانی تەمەنم ئەمەیە کە تەمەنم درێژ بکەمەوە، بریارمدا ژیانم بە ڕێگەیەك سەرمایەگوزاری بکەم کە ساڵگارێك دوای ئەوەش کە دنیا بە جێدێڵم، ڕێگەکە بە زیندوویی بمێنێتەوە.

ئەمڕۆ ئیمتیازێکی زۆر بەرزم وەدەستهێناوە کە دەتوانم بیر و هەستەکانی خۆم لە ڕێگەی کاسێت، کتێب، و بەرنامەی تەلەفزیۆنی بخەمە بەردەستی ملیۆنەها کەس لە سەرانسەری جیهاندا، لە ماوەی چەند ساڵی دواییدا لانی کەم لەگەڵ ٢٥٠ هەزار کەسدا کارم کردووە، هاوکاری و یارمەتی خاوەن کۆمپانیا گەورەکان، بەڕێوەبەری کرێکاران، سەرۆك کۆماری وولاتان، بەڕێوەبەران، دایکان، فرشیاران، ژمێریاران، یاساناسەکان و پزیشکەکان و دەروونناسەکان و ڕاوێژکارەکان و وەرزشکارە پیشەییەکانم داوە، من لە گەڵ ئەو نەخۆشانەدا کارم کردووە کە دووچاری فۆبیا، پەرێشانی، یا چەندکەسایەتی هاتووە یا وا لە خۆی گەیشتووە کە کەسایەتی خۆی لەدەستداوە. هەنووکە ئەو دەرفەتەپیرۆزەیەم وەدەستهێناوە تا باشترین دەسکەوتەکانی خۆم و ئەوەش کە لە توێوە فێریان بووم هەموویان بخەمە بەردەستتان و سەبارەت بەم بابەتەش زۆر شادمان و سوپاسگوزارم.

بەم شێوەیەی کەم کەم تێگەیشتم کە لە دەروونی هەر کەسێکدا ووزەیەك هەیە کە دەتوانێت بەراستی هەرشتێك بگۆڕێت و گۆڕانکارییەکی گەورە لە یەك ساتدا ئەنجام بدات، من ئەوە فێر بووم کە سەرچاوەی پێویست بۆ ئەوەیکە خەونەکانی خۆمان بکەینە ڕاستی لە دەروونماندا بوونی هەیە و لە چاوەڕوانی ڕۆژێکدایە کە لەخەو بەخەبەر بێینەوەو مافی شایستەی خۆمان لەم جیهانە وەدەستبخەین. ئەم کتێبەیەم بەو هۆیەوە نوسیی: نوسیم تاوەکو بێداربوونەوە و ئاگاداربوونەوەیەك بێت بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت زیندوو بن و بەهێزتر بن و سوود لەو وزەیە وەربگرن کە خوا پێیبەخشیون. لەم کتێبەیەدا ڕێساو بیروبۆچونێك دەبیننەوە کە یارمەتیتان دەدات تاوەکو گۆڕانکارییەکی تایبەت، شایەنی ئەندازەگیری و بەردەوام لە ژیانی خۆت و کەسانی دیکەشدا دروست بکەیت.

من باوەرم وایە کە کەسایەتی راستەقینەی تۆ دەناسم، باوەرم وایە کەلە نێوان رۆحی من و تۆدا خزمایەتیەك هەیە، هۆگری تۆ بە پێشکەوتن بووەتە هۆی ئەوەیکە ئەم کتێبەیە بکڕیت، دەستێکی نەبینراو رێنمایی کردوویت، من دەزانم کە تۆ لە هەرئاست و قۆناغێکی ژیاندا کە هەیت قانع نیت بەوەی کە هەتە! هەرچەندێك تا بە ئێستا سەرکەوتنت وەدەستهێناوە و هەرچەندێك لە کاتی ئێستا کار و سەرقاڵیت هەبێت، لە قووڵاوی هەناوی تۆدا ئەم بیروباوەرەیە بوونی هەیە کە دەرکپێکردنی تۆ بۆ ژیان دەتوانێت و دەبێت زۆر بەرفراوانتر بێت لە پێشتر،چارەنوسی تۆ لە سەربناغەی گەورەیی بێهاوتاو نمونەیی تۆ تەقدیر کراوە کە رەنگە بە شێوەیەکی پسپۆری بەرز، لە مامۆستا، بازرگان، باوك دایکدا خۆی بخاتە روو وەدەرکەوێت. لە هەموو گرنگتر ئەمەیە کە نەك تەنها باوەرت بەمە بێت بەڵکو دەبێت هەنگاوی کردەیی هەڵبگریت، نەك تەنها ئەم کتێبەت کڕیوە، بەڵکو دەستت داوەتە کارێك کە کەسانێکی کەم دەیکەن کە ئەوەش خوێندنەوەی کتێبە، ئامارەکان ئەوەیان خستووەتە روو کە زیاتر لە سەدا نەوەدی ئەو کەسانەی کە کتێب دەکڕن لای زۆرییەکەی یەك بەشی ئەو کتێبە دەخوێننەوە، ئەمە ئیسرا فکردنێکی باوەر پێنەکراوە! ئەم کتێبە کتێبێکی گەورەیە کە ئەنجامێکی گەورەی لێوەدەست دەهێنیت. بەدڵنیاییەوە تۆ لەو کەسانە نیت کە کلاوەکەنە سەر خۆیان و کارەکە بە گاڵتە و گەپ بزانیت. ئەگەر بە شێوەیەکی رێك و پێك سوود لە یەك بە یەکی بەشەکانی کتێبەکە وەربگریت ئەوا بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە دەتوانیت برەو بە تواناکانی خۆت بدەیت.

من ئەوەت بۆ دووپات دەکەمەوە کە نەك تەنها (بە پێچەوانەی زۆرێك لەو کەسانەی کە کتێبەکە بە نیوەچڵی بەجێدێڵن) کتێبەکە بە تەواوی و کامڵی بخوێنیتەوە، بەڵکو ئەوەش کە فێری دەبیت لە کاروبارەکانی رۆژانەتدا بەکاریان بێنیت، ئەوە ئەو هەنگاوە گرنگەیە کە دەبێت بیگریتە بەر تا بگەیتە ئەنجامی دڵخوازی خۆت.

چۆنچۆنی گۆرانکاری دامەزراو و بەردەوام دروست بکەین؟

بۆ ئەوەی ببیتە خاوەنی گۆراناکاریەکی راستەقینە دەبێت ئەو گۆرانکاریە دامەزرا و پایەدار بێت، هەمووومان ئەوەمان تاقیکردووەتەوە کە گۆرانکاری کاتی بەدەرلە هەستکردن بە ماندوێتی و تەمەڵی ئەنجامێکی دیکەی نی یە، لە راستیدا زۆرێك لە

خەڵکی لە گۆڕانکاری دەترسن و گومانی لێدەکەن، چونکە لەناخودئاگایی خۆیاندا پێیان وایە کە گۆڕانکارییەکان کاتین، نمونەیەکی سادەی ئەوە ئەو کەسەیە کە پەیرەوی لە سیستەمێکی خۆراکی دەکات و دوای ماوەیەك وازی لێدێنێت، یەکەمین هۆکاری ئەم کارە ئەوەیە کە ئەو رەنج و ئەرکە بەردەوامەی لە پێناو پاراستنی ئەم سیستەمە خۆراکیەدا دەیکێشێت ئەنجامێکی کاتی هەیە، لە زۆربەی قۆناغەکانی ژیاندا لە شوێن بنەمایەك بووم کە ناوم لێنابوو بنەمای رێکخراوی گۆڕانکاری دامەزراو پایەدار و لە لاپەرەکانی دواتردا فێری زۆرێك لەم بنەمایانە دەبیت. بەڵام بەکردە دەمەوێت سێ بنەمای پێشەکی گۆڕانکاری بخەمە بەردەستتان کە من و تۆ دەتوانین بەخێرایی بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە ژیانی خۆماندا سوودیان لێوەربگرین، ئەم بنەمایانە هاوکات لەگەڵ سادەییاندا ئەگەر لێزانانە بەکار ببرێن ئەوا زۆر کاریگەر و ووزەدارن. راست و دروست ئەمانە هەمان ئەو بنەمایانەن کە هەر تاکێك بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری کەسی، هەرکۆمپانیایەك بۆ پەرەپێدانی تواناییەکانی خۆی، و هەر وولاتێك بۆ ئەوەی لە گۆرەپانی جیهاندا جێگەی خۆی بکاتەوە، دەبێت رەچاویان بکات. لەراستیدا وەك کۆمەڵگەیەکی جیهانی ئەمانە ئەو گۆڕانکارییانەن کە هەموومان بەمەبەستی پاراستنی چۆنایەتی ژیان لە سەر ئەم ئەستێرە خاکە یەدا دەبێت دروستیان بکەین.

هەنگاوی یەکەم: پێوەرەکانی خۆت بەرز بکەرەوە:

هەر کاتێك کە راستگۆیانەحەزت لە گۆڕانکاری بێت یەکەمین کارێك کە دەبێت بیکەیت ئەمەیە کە پێوەر و ستانداردەکانی خۆت بەرز بکەیتەوە، کاتێك کە خەڵکی لە من دەپرسن کە چ هۆکارێك لە ماوەی هەشت ساڵی رابووردوودا ژیانی منی گۆڕیوە، دەڵێم ئەو هۆکارەی کە بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە لە هەموو شتێك گرنگتر بووە ئەمەبوو کە ئاستی ئەو چاوەروانییانەم گۆڕی کە سەبارەت بە خۆم هەمبووە، هەموو ئەو شتانەی کە لەلە مەبەدواوە قەبووڵم نەدەکردن و تەحەمولم نەدەکردن و هەروەها هەموو ئەو شتانەش کە ئارەزووم دەکردن خستمنە سەر کاغەز.

ئەو ژن و پیاوانەی کە ئامانج گەلێکی گەورە و دوورەدەستیان هەبووە، پێوەرە و ستانداردەکانی خۆیان بەرزکردووەتەوە و بە پێی ئەوە کاریان کردووە بریاریان داوە

كه به كه‌متر له‌وه رازی نه‌بن. بێنه به‌رچاوت، لاپه‌ره‌كانی مێژوو پڕ له نموونه‌ی وه‌ك لیئۆناردۆ داوینجی و ئه‌براهام لینكۆڵن، هیلین كلر و مه‌هاتما گاندی و مارتن لۆسه‌ر و ئه‌لبێرت ئه‌نشتاین و كه‌سانێكی دیكه‌یه كه هه‌نگاوێكی گه‌وره‌یان به‌ره‌و به‌رزكردنه‌وه‌ی پێوه‌ره‌كانی خۆیاندا ناوه، هه‌ر ئه‌و هێزه‌ی كه له‌به‌رده‌ست ئه‌واندا بووه له‌به‌رده‌ستی تۆشدایه، به‌و مه‌رجه‌ی كه شه‌هامه‌تی ئه‌وه‌ت هه‌بێت به‌كاری بێنیت. گۆرینی رێكخراوێك، كۆمپانیایه‌ك، وولاتێك، و ته‌نانه‌ت جیهانێكیش به هه‌نگاوێكی ساده ده‌ستپێده‌كات و ئه‌وه‌ش ئه‌وه‌یه كه له خۆتدا گۆرانكاری بكه‌یت.

هه‌نگاوی دووه‌م: ئه‌و بیروباروه‌رانه بگۆره كه زیان به‌خشن.

ئه‌گه‌ر پێوره‌كانی خۆت به‌رزبكه‌یته‌وه و ئامانجه‌گه‌وره‌كانی خۆت ده‌ستنیشان بكه‌یت، به‌لام به‌راستی و له دڵه‌وه باوه‌رت وانه‌بوو كه ده‌توانیت به‌و ئامانجه بگه‌یت، ئه‌وه هه‌رله‌سه‌ره‌تاوه زیانت به‌كاره‌كه‌ت گه‌یاندووه، ده‌ست به‌كار نابیت، ئه‌و هه‌ستی دڵنیاییه‌ی كه ببێته هۆی ئه‌وه‌ی ووزه‌ی گه‌وره‌ی ده‌روونیت بێدار بكه‌یته‌وه بوونی نابێت، ته‌نانه‌ت له هه‌مان ئه‌م كاته‌ی كه سه‌رقاڵی خوێندنه‌وه‌ی ئه‌م كتێبه‌یت، بیروباوه‌ره‌كانی ئێمه هه‌روه‌ك فرمانه بێسیو دووه‌كانمان كار ده‌كه‌ن، پێمان ده‌ڵێن كه شته‌كان و كاروباره‌كان چۆنن، چ شتێك مومكین و چ شتێك نامومكینه، چ كارێك ده‌توانرێت بكرێت و چكارێك ناتوانرێت بكرێت، بیروباوره‌كانی ئێمه بیر و كار و هه‌سته‌كانی ئێمه دروست ده‌كه‌ن. سه‌ره‌نجام گۆرینی سیسته‌می بیروباوه‌ر، ناوكی سه‌نته‌ری هه‌ر گۆرانكاریه‌كی پایه‌داره كه له ژیانی خۆماندا، دروستی ده‌كه‌ین، ده‌بێت به‌رله ده‌ستدانه هه‌ر كارێك ئه‌م هه‌ستی دڵنیاییه‌ی كه ده‌توانین به ئامانجه‌كانی خۆمان بگه‌ین و ده‌گه‌ین له خۆماندا به‌دیبهێنین.

ئه‌گه‌ر سیسته‌می بیروباوه‌ری خۆمان نه‌گرینه ده‌ست، هه‌رچه‌ندێك كه پێوه‌ره‌كانی خۆمان به‌رز بكه‌ینه‌وه، ئه‌وه پشتیوانی پێویست بۆ ده‌ستدانه كار لای تۆ بوونی نابێت، ئه‌گه‌ر مه‌هاتما گاندی به هه‌موو خانه‌كانی بوونی خۆیه‌وه باوه‌ری به‌و هێزه نه‌بوایه كه له زه‌مینه‌ی به‌رگری ناتوندوتیژیدا هه‌یبوو، به بۆچوونی ئێوه ئه‌و تا چ ئه‌ندازه‌یه‌ك ئه‌گه‌ری سه‌ركه‌وتنی هه‌بوو؟ ئه‌وه بیروباوه‌ری به‌هێز و گونجاوی ئه‌و بوو كه بوویه هۆی ئه‌وه‌یكه ده‌ستی به سه‌رچاوه‌ی ده‌روونی خۆی رابگات و بگاته ئه‌و

شوێنەی کە بەسەر بیری ئەو کەسانەدا سەربکەوێت کە بە ئەندازەی ئەو باوەردار نەبوون، هێزی ئیمان و بروا واتە هەمان هەستی ئەو دڵنیایی و وزەیەیە کە لە پشتی هەر سەرکەوتنێکی گەورەی مێژووییەوە خۆی شاردوەتەوە.

هەنگاوی سێیەم: شێوەی کارت بگۆرە:

بۆ ئەوەیکە بیروباوەری خۆت بخەیتە سەرپێ دەبێت باشترین شێوە و رێگە هەڵبژێریت بۆ دەستراگەیشتن بە ئەنجام. یەکێك لە باوەرە سەرەکییەکانی ئێمە ئەمەیە ئەگەر پێوەرێکی بەرزت بۆ خۆت لەبەرچاو گرت و ئەوەشت توانی کە باوەر بەو پێوەرە ش بهێنیت، ئەوجا بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە دەتوانیت رێگەی گەیشتن بە ئامانجیش بدۆزیتەوە، ئەوە هەر بەو سادەییە رێگەی خۆت دەدۆزیتەوە، ئەوەتا ئەم کتێبە هەمووی بۆ ئەم مەبەستە نوسراوە، لەم کتێبەیەدا چەند رێسایەك بۆ ئەنجامدانی کارەکان دەبینیتەوە و هەر لە ئێستاوە ئەوەت پێدەڵێم کە باشترین شێوە کە دەتوانرێت سەبارەت بە هەر کارێك بەکار بهێنرێت ئەمەیە کە رێبەر و پێشەنگێکی نمونەیی پەیدا بکەیت. واتە کەسێك کە پێشتر بەو ئامانجانە گەیشتبێت کە جێگەی حەز و دڵویستی تۆ بوون، ئەوجا بزانە کە ئەو رێبەرەیە چ زانیاری و مەعلوماتێکی هەیە، بزانە چی دەکات، بیروباوەری بنەرەتی ئەوان چین و شێوەی بیرکردنەوەیان چۆنە، ئەم کارە نەك تەنها ئەکتیڤت دەکات، بەڵکو کاتێکی زۆریشت بۆ دەگەرێنێتەوە، چونکە ناچار نیت کە سەرلەنوێ چەرخ دروست بکەیت، دەتوانیت ئەو چەرخە باشتر رێکبخەیت و شێوەکەی بگۆریت و رەنگە باشتر دایبرێژیتەوە.

ئەم کتێبە، زانیاری و ئەنگیزەیەت پێدەبەخشێت تا ئەم سێ بنەما سەرەکیەی گۆرانکاری چۆنایەتی یە بەکار بهێنیت، یارمەتیتان دەدات کە پێوەرە فیعلیەکانی خۆت بناسیت و پێوەری داهاتوو دەستنیشان بکەیت و کۆمەڵێك ستانداردی بەرز بۆ خۆت لەبەرچاو بگبریت، یارمەتیتان دەدات ئەو بیرباوەرە سەرەکییانە بگۆریت کە رێگرن لەبەردەم گەیشتن بە مەبەستدا و ئەو بیروباوەرانە بپارێزیت کە سودت پێدەگەیەنن و یارمەتیت دەدەن تا رێگەگەلێکی ناسکتر و خێراتر و کاریگرتر بۆ گەیشتن بە ئەنجامی دڵویستی خۆت ببینیتەوە.

سەرنج بدە زۆرێك لە خەڵكی لە ژیاندا دەزانن چی بکەن، بەڵام ژمارەیەکی کەمیان کار بەوە دەکەن کە دەیزانن. زانین بە تەنها بەس نی یە! دەبێت کار بکەیت، ئەگەر روخسەت و دەرفەتم پێبدەیت، لەم کتێبەیەدا دەبمە هاوڕێ و ڕێنمایی کەسی تۆ، کاری ڕێنمایکار و پەروەرش چی یە؟ یەکەمین کاری ئەمەیە کە چاودێری تۆ بکات، پەروەرشتیاری وەرزشی چەندین ساڵ کات بەخەرج دەدات تا لە رشتەیەکی تایبەتدا ببێتە پسپۆر، دوای ئەوە کاتەکانی خۆیان لەوەدا بەرخەج دەدەن تا خێراترین ڕێگەی گەیشتن بە ئەنجام بدۆزنەوە، بە سوود وەرگرتن لەو شێوەی کە پەروەرشیارەکە دەیخاتە بەردەستت دەتوانیت بە شێوەیەکی زۆر خێرا و بە ئەندازەیەکی زۆر کارکردی خۆت باش بکەیت. هەندێك جار پەروەرشیارەکە مەسەلە و بابەتە نوێ و تازەکانت پێناڵێت، بەڵکو هەر ئەو مەسەلە و بابەتانەت وەبیر دێنێتەوە کە دەیزانیت. پاشان ناچارت دەکات بە ئەنجامدانی ئەو کارە. ئەمە ئەو رۆڵەیە کە بە روخسەتی تۆ من لە ئەستۆی دەگرم.

ئاراستەی پەروەرشیارانەی من بە ووردی لە چ رشتەیەکدا خۆی دەبینێتەوە؟ من هێز و ووزەیەکت پێدەبەخشم تا باشبوون و گەشەسەندنێکی بەردەوام لە چۆنایەتی ژیانی خۆتدا دروست بکەیت. ئێمە پێکەوە زۆر بە جدی، ئاورر لە فێربوونی پێنج خاڵ دەدەینەوە کە بە بۆچوونی من زۆر گرنگن و ئەو پێنج خاڵەش بریتین لە:

١-کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزەکان:

فێربوونی ئەم خاڵە بە تەنهایی ڕێگە بۆ فێربوونی چوار خاڵەکەی دیکەش خۆش و سازگار دەکات. بیر لەوە بکەرەوە کە بۆچی دەتەوێت کێشی خۆت کەم بکەیتەوە؟ یا هۆکارەکەی ئەمەیە کە دوای رزگاربوون لە شەری ئەو کێشە زیادەی کە هەتە هەست بە خۆشی دەکەیت و خۆت پڕ لە ووزە و چوست و چالاکتر دەبینیتەوە. و دڵنیایی و متمانەبەخۆبوون دەگەیەنیتە عەرشی ئەعلا؟ لە راستیدا هەر کارێك کەئەنجامی دەدەیت بۆ گۆڕینی شێوەی هەست و ئیحساسە. لەگەڵ ئەمەشدا زۆرێکمان بۆ ئەوەی کە ئەم کارە بە شێوەیەکی خێرا و کاریگەرانە ئەنجام بدەین هیچ فێرکارییەکمان وەرنەگرتووە. ئەوەیکە سەرنجراکێشە لێرەدا ئەمەیە کە زۆر جار هۆش و تو انایيەکانی خۆمان بەکار دەبەین تا خۆمان لە چەند حاڵەتێکی سست و لاوازدا

ببينينەوە. و بێئاگا لەوەیکە هەریەکێك لە ئێمە خاوەنی چ توانایەکی لەرادەبەردەین. زۆرێك لە ئێمە خۆمان دەسپێرینە دەست ئەو رووداوانەی کە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی خۆماندان و هەوڵی ئەوەنادەین کە هەستەکانی خۆمان کۆنترۆڵ بکەین. لە کاتێکدا کە هەستەکانی خۆمان لە ژێر کۆنترۆڵی خۆماندان، و لە بریدا بۆ گۆرینی رۆحیەت سوود لە کەرەستەی وێرانکەر و کاتی وەردەگرین. ئەم راستی و حەقیقەتە بە کێ بڵێین کە دانیشتوانی ئەمەریکا لەسەدا پێنجی جیهان پێکدەهێنن لە کاتێکدا کە زیاتر لە سەدا پەنجای کۆکایینی جیهان لەم وولاتەدا بەکار دەبرێت؟ بە کێ بڵێین کە بودجەی بەرگری وولات، کە ژمارەیەکی ٥٠ ملیارد دۆلاری هەیە. بەرامبەری ئەو شتەیە کە کە لە خواردنەوە گازییەکاندا خەرج دەکرێت؟ یا بەکێ بڵێین کە ١٥ ملیۆن لە ئەمەریکیەکان دووچاری پەرێشانین و ساڵانە زیاد لە ٥٠٠ ملیۆن دۆلار تەنها لە داوودەرمانی پەرێشانیدا بەخەرج دەدرێت؟

بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە هۆکار و ئەنگێزەی ئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدەیت و شێوەی زۆرێك لە سۆزەکان دەدۆزیتەوە. پاشان بەرنامەیەکت پێدەڵێم کە هەنگاو بە هەنگاو جێبەجێی بکە و تێدەگەیت کە کام یەك لە هەست و سۆزەکانت لاواز یا بەهێزت دەکات و چۆنچۆنی دەتوانیت بە باشترین شێوە سوود لە هەردوو جۆری سۆزەکانت وەرگریت تا ئەوەیکە هەست و سۆزەکانمان دەستوپێمان نەگرن. بەڵکو وەك کەرەستەیەکی هێز و ووزەدار لەبەردەستماندا بن تاوەکو ئەو پەری سوود لە تواناییەکانی خۆمان وەربگرین.

٢- کۆنترۆڵکردنی جەستە:

ئایا ئەمە نرخ و بەهای ئەوەی هەیە کە هەموو ئەو شتانە وەدەست بێنین کە ئارەزووی دەکەین و حەزمان لێیەیەتی، بەڵام لە بەرامبەردا تەندروستی پێویستی جەستەییمان نەبێت بۆ چێژبردن و سوودوەرگرتن لەو شتانە؟ ئایا هەموو رۆژێك بەیانی، پڕ لە ووزە و ووزەدار و ئامادە بۆ دەستپێکردنی رۆژێکی نوێ لە خەو هەڵدەستیت؟ یا ئەوەیکە بە ئەندازەی شەوی رابووردوو هەست بە ماندوێتی دەکەیت، هەموو جەستەتان ئازاری هەیە و لەمەیکە ناچاریت جارێکی دیکە رۆژێکی دیکە بەسەر بەریت و خۆتان بێحەوسەڵە ببیننەوە؟ ئایا ژیانی رۆژانە تۆی بە شێوەی ژمارە

و ئامار دەرهێناوە؟ لە هەر دوو کەسێکی ئەمەریکی کەسێکیان بە هۆی نەخۆشی دڵ و لەهەر سێ کەسێك کەسێ: بەهۆی نەخۆشی شێرپەنجەوە دەمرن، رستەیەك لە"تۆماس موفت" ی پزیشکی سەدەی حەڤدەهەمەوە وەردەگرین کە ووتویەتی: "ئێمە بە دانەکانمان گۆڕی خۆمان هەڵدەکەنین". چونکە جەستەمان پڕ دەکەین لە خۆراکی چەور و خاڵی لە مادەی ووزە بەخش، دەزگاکانی جەستەمان بە جگەرە و مەشروبات و دەرمان و مادەی بێهۆشکەر ژاراوی دەکەین، بە شێوەیەکی نائەکتیڤانە کاتەکانی خۆمان لەبەردەم تەلەفزیۆندا بە زایەدەدەین، ئەم وانەی دووەمە یارمەتیت دەدات کە جەستەت کۆنترۆڵ بکەیت تاوەکو نەك تەنها بە رووخسار باش بکەویتە بەرچاو بەڵکو خاوەن هەستێکی باشتریش بیت و ئەوە بزانیت کە جەستەی خۆیشت کۆنترۆڵ کردووە و لە جەستەتەوە شەپۆل و هێزێك دێتەدەرەوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بە ئامانجی خۆت بگەیت.

٣-کۆنترۆڵکردنی پەیوەندیەکان:

بەدەر لە کۆنترۆڵکردنی هەست و جەستە، هۆکارێکی دیکە ناناسم کە بە ئەندازەی کۆنترۆڵکردنی جۆرەکانی پەیوەندی، بۆ نمونە پەیوەندی خۆشەویستی و عاشقانە، پەیوەندی خێزانی و پەیوەندی پیشەیی و کۆمەڵایەتی خاوەنی گرنگیپێدان و بەنرخ بێت، بەدەر لەمە هیچ کەسێك، فێربوون، گەشەکردن و سەرکەوتن و خۆشبەختی تەنها بۆ خۆی ناوێت. سێیەمین وانەی ئەم کتێبە ئاشکراکردنی ئەو نهێنی یەیە کە تۆ وا لێدەکات تا بتوانیت پەیوەندییەکی جوان و باش، لە پلەی یەکەمدا لە گەڵ خۆتاندا و پاشان لە گەڵ کەسانی دیکەدا دروستی بکەیت و بیسازێنیت. سەرەتا ئەوە دەدۆزینەوە کە تۆ بەهاو گرنگی بە چی دەدەیت، چاوەڕوانیەکانی تۆ چین؟ ڕێساکانی تۆ بۆ گەمەی ژیان چی یە؟ و پەیوەندی ئەو ڕێسایە بە گەمەکارەکانی دیکەی ژیانەوە چی یە؟ دوای ئەوەی لەم زەمینە گرنگەدا ئەزموون و هونەرت پەیداکرد، فێری ئەوە دەبیت کە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بە قوڵترین شێوە پەیوەندی دروست بکەیت و پاداشتی تۆ ئەو کاتە شتێك دەبێت کە هەموومان ئارەزووی دەکەین: هەستی ئەمەیکە کەسێکی بەسوودین و بزانین کە چ گۆڕانکارییەکمان لە ژیانی کەسانی دیکەدا دروست کردووە، من بەو راستی و حەقیقەتەیە گەیشتووم کە گەورەترین سەرمایەی

من پەیوەندی بووە چونکە لە ڕێگەی پەیوەندییەکانمانەوە ئەو دەرکەیەم بۆ ئاوەڵابووە کە نیازم بووە بە ڕووی ئاستەنگەکانمدا ئاوەڵا بێت. فێربوونی ئەم وانەیە سەرچاوەیەکی بێکۆتا و نەبراوەبۆ گەشەکردن و هاوکاری لەگەڵ کەسانی دیکەدا دەخاتە بەردەستتان.

٤- کۆنترۆڵکردنی کاروباری دارایی:

زۆربەی ئەمەریکییەکان لە تەمەنی ٦٥ ساڵیدا یا دەمرن یا تێکدەشکێن و هەرەس دێنن! ئەمە ئەو شتەیە کە زۆربەی خەڵکی بۆ سەردەم و قۆناغی ئاڵتونینی خانەنشینی خۆ پێشبینی ناکەن. لەگەڵ ئەمەشدا ئەگەر ئەوە قەبووڵ نەکەیت کە ماف و شایستەی خۆشگوزەرانی دارایت هەیە و ئەگەر بەرنامە و پرۆژەی دروستت بۆ ئەم کارە پێ نی یە ئیدی چۆن دەگونجێت ئەم ئارەزوو و خەونە بەنرخ و بەهادارە بخەیتە واری جێبەجێکردنەوە و وەدیبهێنیت؟ چوارەمین وانەی ئەم کتێبە ئەوەت فێردەکات کە چۆنچۆنی لە گەنجێنەی ژیانی تەنهایی خۆتدا لە ڕووی داراییەوە لە سەرپێکانت ڕاوەستیت و بەرزتر ببیتەو ەو تەنانەت هەر ئێستاش هەلومەرج و دۆخێکی باشترت هەبێت. لەو کۆمەڵگەیەی کە تێیدا دەژین هەریەکێك لە ئێمە ئەو تواناییەی هەیە خەون و ئارەزووەکانی خۆی بگۆڕێت بۆ ڕاستی و حەقیەقەت. لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەمان هەست بە فشار و تەنگەژەی دارایی دەکەین و پێمان وایە کە پارە دەتوانێت ئەم فشارە کەم و سووك بکاتەوە. ئەمە تەنها تراویلکە و فریودانێکی فەرهەنگی گەورەیە. لێگەڕێن بیرو خەیاڵتان ئاسوودە بکەم و ئەوە بڵێم کە هەرچەندێك پارەت زۆرتر بێت ئەوە بە هەمان ئەندازە فشاری داراییت دەکەوێتە سە ر، کلیلی کار ئەمە نی یە کە شوێن پارە و سەروەتی زۆرتر بکەویت، بەڵکو دەبیت بیروباوەر و شێوەی بیرکردنەوەی خۆت بگۆریت و پارە و سامان وەك ئامانجی کۆتایی و تەنها کەرەستەی خۆشبەختی نەزانیت، بەڵکو بە شێوەی کەرەستەیەك بۆ یارمەتی و خزمەتکردن تێی بڕوانیت.

بۆ بەدیهێنانی خۆشگوزەرانی دارایی سەرەتا دەبێت ئەو هۆکارانە دەستنیشان بکەیت و بیاندۆزیتەوە کە لە ژیانی تۆدا فشار و تەنگەژەی دارایی دروست دەکات و پاشان فێری ئەوە بیت کە چۆنچۆنی بە شێوەیەکی هەمیشەیی لەو بەهاو بیروباوەر و

سۆزانە بەهرەمەند بێت کە بۆ گەیشتن بە سەروەت و سامان و پاراستنی و پەرەپێدانی ئەو سەروەت و سامانە پێویستە. ئەوجا ئامانجەکانی خۆت دەستنیشان بکە و خەون و ئارەزووەکانی خۆت بە گرنگیدان بە ئاستی خۆشگوزەرانی فۆرمەلە بکەیت تا ئاسایش و ئاسوودەخەیاڵیت بۆ دەستەبەر بکات و بە شادومانی یەوە چاوەروانی هەموو تواناییەکان و بەخششەکانی ژیان بکەیت.

٥- کۆنترۆڵکردنی کات:

دروستکردنی شاکارەکان، پێویستی بە کات هەیە، لەگەڵ ئەوەی کە کەمتر کەسێك دەزانێت چۆن سوود لە کات وەربگرێت، مەبەستی من بەرێوەبردنی کات نی یە، بەڵکو باسکردنە لە بەخەرجدانی کردەیی کات، گۆرینی کات و دەستکاریکردنی کاتە تا کات ببێتە فاکتەرێکی یارمەتیدەری تۆ، نەك ئەوەی ببێتە دوژمنت، پێنجەمین وانەی ئەم کتێبە یەکەمین شت ئەوەت فێردەکات کە چۆن بریاری راستەقینە بدەیت و چۆن ئارەزووەکانی خۆت سەبارەت بە خۆشی یە زووتێپەرەکان کۆنترۆڵ بکەیت تا ئەوەی دید و، ئافراندن و تەنانەت تواناییەکانت لە کاتی گونجاودا دەربکەون، دوەم ئەوەت فێردەکات کە چۆن شێوە و رۆڵی پێویست بۆ جێبەجێکردنی ئەو بریارانە دابرێژیت و ئەگەر سووربیت لەسەر هەنگاونانی گەورە و گرنگی بە هەلودەرفەتەکانی کات بدەیت و نەرمی پێویست بۆ گۆرینی شێوەی بیرکردنەوە، هەرچەندێك کە پێویست بێت، هەبێت، ئەوە ئەو بریارانە دەبنە کردە، هەروەك ئەوەی کە سەبارەت بە کات شارەزا بیت و تیایدا رۆبچیت دەگەیتە ئەو حەقیقەتەی کە زۆرێك لە خەڵکی زیاد لە ئەندازە دەتوانن ئەو کارانە دەستەبەر بکەن کە دەتوانرێت لە ماوەی یەك ساڵدا ئەنجام بدرێت و ئەو کارانەش بە کەم دەزانن کە دەتوانرێت لە ماوەی دەساڵدا ئەنجامی بدەن

مەبەستی من لە روونکردنەووەی ئەم وانانە ئەوە نی یە کە من بۆ هەر مەسەلەیەك وەلأمێکی پێویستم لایە و ژیانی من کامڵ و بێ هەوراز و نشێو بووە، منیش بۆ خۆم بە ئەندازەی پێویست دووچاری دەردیسەری بووم، بەلأم هەر لە رێگەی ئەم گرفتارییانەوە بوو کە توانیم فێری زۆر شت ببم، متمانەبەخۆبوون نیشان بدەم و بە شێوەیەکی رێك و پێك بە درێژایی ساڵەکان سەرکەوتن بەدەست بێنم، هەرجارێك کە رووبەرووی کێشەیەك دەبوویەمەوە وانەیەکی نوێ فێردەبووم تا ژیانی خۆم بە

ئاستێکی بەرزتر بگەیەنم، منیش هەروەك تۆ سەرقاڵی فێربوونی هەرچی باشتری ئەم وانانەم.

دەمەوێت ئەوە بڵێم کە ئەو ڕێگایانەی کە من دیتومنەتەوە ڕەنگە بە کەڵکی تۆ نەیەت، ڕەنگە خەون و ئامانجەکانی من و تۆ جیازییان هەبێت، بەڵام بە بۆچوونی من ئەو وانانەی کە لە زەمینەی گۆڕینی خەون و ئارەزوو بۆ ڕاستی و واقیعیەت یا گۆڕینی کارێکی بەرجەستەنەکراو بۆ ڕاستی و حەیقیقەت بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی کەسی یا تایبەتی لەهەر ئاستێکدا ڕەهەندێکی بنەرەتی هەیە و بێ بنەما نی یە، من ئەم کتێبەیەم نوسی تا ببێتە ڕێنمایەکی کردەیی و کتێبێکی وانەیی بۆ بەرزکردنەوەی چۆنایەتی ژیانی تۆ و زیاتر چێژی لێببەیت، ئەگەرچی بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە سەبارەت بە کتێبی یەکەمم (بەرە و بەختەوەری _ توانای بێسنوور) و ئەو کاریگەریەی کە لەسەر خەڵکی بەجێیهێڵاوە هەست بە غرورو لە خۆبایی بوون دەکەم بەڵام وا گومان دەبەم کە ئەم کتێبەیەم ڕەهەندێکی نوێ و بێوێنە لەو توانایيە بخاتە روو کە دەتوانێت بتگەیەنێتە ئاستێکی بەرزتر لە ژیان.

لەو ڕوانگەوەی کە دووبارەکردنەوە سەرچاوەی هونەر و لێهاتووییە، ئەوا هەندێك لەم بنەمایانە سەرلەنوێ دەخەینە بەر لێکۆڵینەوەوە، ئومێدەوارم ئەم کتێبە کتێبێك بێت کە چەندین جار بیخوێنیتەوە، کتێبێك کە بەردەوام بۆی بگەڕێیتەوە و وەك کەرەستەیەك سوودی لێوەربگریت تا ئەنگیزەت پێببەخشێت و بۆ ئەوەی وەڵامی ئەو کێشانە بدەیتەوە کە بۆت دێنە پێشەوە، هەروەها دەبێت ئەوەشت لە یر بێت کە لە کاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەیەدا پێویست بەوە ناکات کە باوەر بە هەموو بابەتەکانی بکەیت یا کاریان پێبکەیت، ئەو بەشانەی کە سودی هەیە بۆتان بیانخوێنەرەوە و دەسبەجێ کاریان پێبکە، بۆ ئەوەی دەست بدەیتە گۆڕانکارییەکی گەورە، ناچار نیت کە هەموو شێوەکانی کتێبەکە جێبەجێ بکەیت و هەموو ئەو کەرەستانەی کە خراونەتە رو بەکاریان بێنیت، هەر تاکێك تواناولێهاتوویەکی بۆ گۆڕانکاری لە خۆیدا هەڵگرتووە و ئەگەر سوود لەم توانایی و لێهاتوییە وەربگیرێت ئەوە ئەنجامێکی سەرسورهێنەری دەبێت.

لەم کتێبەدا کۆمەڵە ڕێسایەکی زۆر هەن بۆ دەستراگەیشتن بەو ئامانجانەی کە تۆ دەتەوێن و تیایدا شرۆڤەی چەندین بنەمای ڕێکخراو کراوە کە ئەو بنەمایانەمان لە سەرمەشقی کردن لە ژیانی وزەردارترین و سەرنجراکێشترین کەسانێك وەرگیراون کە لە کۆمەڵگەی ئێمەدان، من بەختێکی گەورەم هەبووە کە توانیومە لە گەڵ ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی " لە گروپەجۆراوجۆرەکان دیدار بکەم و بیاندوینم و بیانکەمە سەرمەشقی خۆم، هەندێك لەم کەسانە وەك، نۆرمان کازینز، مایکل جاکسۆن، جان وودن (پەروەرشیاری وەرزشی) جان تمپلتۆن (جادوگەری مالی) کە لە ئەمەریکا ناسراوون، هەندێکیان خاوەن پیشە و کار بوون و هەندێکی کەشیان شۆفێری تاکسی بوون، لە لاپەرەکانی داهاتوودا نەك تەنها کۆی ئەزموونی خۆم بەڵکو ئەوەی کە لە هەزاران کتێب و سیمینار و کاسێت و دیدار کە لە ماوەی دەساڵی رابووردوودا کۆمکردوونەتەوە، (هەمیشە خوازیاری فێربوون و گەشەکردن بووم و هەر رۆژێك شتێکی کەمم خستووەتە سەر زانیاری خۆم) دەخەمە بەردەستتان.

ئامانجی ئەم کتێبە تەنها ئەمە نی یە کە یارمەتی تۆ بدات تا گۆرانکاریەکی لاوەکی لە ژیانی خۆتدا دروست بکەیت،بەڵکو دەبێت خاڵێکی وەرچەرخان بێت کە هەموو ژیانت بگەیەنێتە ئاستێکی نویێ، تەوەرەی سەرەکی ئەم کتێبە گۆرانکاری گشتی یە، رەنگە تۆ ئەوە فێر بیت کە گۆرانکارییەك لە ژیانتدا دروست بکەیت، (بۆ نمونە بەسەر ترسە وەهمی یەکانی خۆتدا زاڵ بیت، چۆنایەتی پەیوەندییەکانی خۆت لە گەڵ کەسانی دیکە باش بکەیت، یا خود گومان و دوودڵی خۆت بخەیتە لاوە) هەموو ئەمانە هونەری بەنرخن و ئەگەر کتێبی (بەرەو بەختەوەری _ یا _ توانای بێسنوور) ت خوێندبێتەوە، ئەوە فێری زۆرێك لەم هونەرانە بوویت، بەلاّم لە لاپەرەکانی دیکەی ئەم کتێبەیەدا ئەوە دەبینیت کە لە ژیانی تۆدا چەندین خاڵی سەرەکی هەن ئەگەر گۆرانکارییەکی لاوەکی لەو خالاّنەدا ئەنجام بدەیت ئەوە بەراستی هەموو لایەنەکانی ژیانت دەگۆردرێن.

ئەم کتێبە بەمەبەستی خستنە رووی رێگەیەك نوسراوە تا بە هۆیەوە بتوانیت ژیانی خۆت دروست بکەیت و بەجۆرێك بژیت و چێژ لە ژیانی خۆت ببەیت کە تەنها لە جیهانی خەون و خەیاڵدا جێگەی دەستەبەرکردن بوون بۆتان.

لەم کتێبەیەدا چەند رێسایەکی سادە و تایبەت دەبینیتەوە کە بە هۆیانەوە هۆکاری هەر گرفتارییەك دەدۆزیتەوە و بەکەمترین ئەرك و زەحمەت هەوڵی لابردنی دەدەیت، بۆنموونە رەنگە قەبوولکردنی ئەم خاڵە لاتان دژوار بێت کە تەنها بە گۆڕینی یەك ووشە کە بووەتە کۆڵەکەی قسەکانت، سەرمەشقی هەست و ئیحساساتی ژیانت بگۆڕێت، یا ئەوەیکە بە گۆڕینی پرسیارگەلێك کە هەندێك جار ئاگایانە یا نائاگایانە بەردەوام لە خۆتی دەپرسیت دەسبەجێ دەتوانیت ناوەندی گرنگیپێدانی خۆت و سەرەنجام چالاکیە رۆژانەکانی خۆت بگۆریت، یا ئەوەیکە بە گۆڕینی بنەمایەکی بیروباوەری خۆت بە تەواوی هێزەوە ئەندازەی خۆشبەختی خۆت زیاد بکەیت هەرچۆنێك بێت لە بەشەکانی داهاتوودا ئاشنا دەبیت بەم شێوەیەو چەندین شێوەی دیکەش تا گۆرانکاری دڵویستانەی خۆت بەدیبێنیت.

من ئەو پەیوەندییە دەنرخێنم کە لە رێگەی ئەم کتێبەیەوە لەگەڵ تۆدا دروستم کردووە، لەگەڵ تۆدا دەست دەکەین بە گەشتێکی دۆزینەوە و پەپێبردن، و بەیارمەتی یەکدی قووڵترین و راستەقینەترین تواناییەکانی خۆمان دەخەینە سەرشانۆی بوون، ژیان بەخششێکی خواییە کە هەلو دەرفەت و کۆمەڵە ئیمتیازێکی پێبەخشیوین و ئێمە بەرپرسیارین کە بە گەشەپێدانی بوونی خۆمان بەشێك لەو قەرزەی کە لە گەردنماندایە بیدەینەوە، گەشتەکەمان بە باسێك سەبارەت بەبریاردان دەستپێدەکەین.

بەشی دووەم

بریاردان:

ڕێگەیەك بەرەو ووزەداری:

" مرۆڤ لەدایك بووە بۆ ئەوەی کە بژی، نەك ئەوەی خۆی بۆ ژیان ئامادە بکات"
" بوریس پاستەرناك"

بەدڵنیاییەوە ئەوەت لە بیرە کاتێك کە جیمی کارتەر سەرۆکی ئەمەریکا بوو، کودەتای ئێران و مەسەلەی بە بارمتەکرتووەکانت وەبیردێتەوە لە پۆڵەندا کرێکارێکی بواری کارەبا بە ناوی واڵساوە کارێکی سەرسوڕهێنەری کرد، ئەو بڕیاری ئەوەیدا کە لە بەرامبەر کۆمەنیستەکان ڕاوەستێت، هەر بۆ ئەم مەبەستەش" لخ"کرێکارەکانی دیکەی ناچارکرد بە مانگرتن، کاتێك دەرگایان بە ڕوویدا داخست ئەو لە دیوارەوە سەرکەوت، ئیدی لەو کاتەوە تاوەکو ئێستا دیوارگەلێکی زۆر داڕوخاوون و هەرەسیان هێناوە، زۆرێك لە گۆڕانکاری سیاسی و کۆمەڵایەتی ڕوویانداوە.

بۆ ساتێك بیر بکەرەوە، ئەو کاتە تۆ لەکوێ بوویت؟ دۆست و هاوڕێکانت کێ بوون؟ ئەگەر کەسێك ئەو کاتە لە تۆی دەپرسی: (دە پانزە ساڵێکی دیکە چ دۆخ و هەلومەرجێکت دەبێت؟ چیت دەووت؟ ئایا ئەمرۆ لە هەمان ئەو شوێن و پێگەیەدایت کە دەساڵ بەرلە ئێستا دەتویست پێی بگەی؟ بڕوانە کە دەیەیەك چۆن زۆر خێرا تێدەپەڕێت.

گرنگ ئەمەیە کە ئێستا لە خۆ بپرسین: (دەساڵی ئاییندە ژیانم چۆن دەگوزەرێنم و بەسەری دەبەم؟ ئەمرۆ چۆن بژیم تا ئەو سبەیەی کە دەمەوێت وەدەستی بێنم؟ لەمرۆبەدواوە بۆ چ ئامانجێك دەبێت هەوڵبدەم؟ لە کاتی ئێستا چ شتانێك بەلامەوە

گرنگ و بایەخدارن؟ لە داهاتووی ماوەدرێژدا چ شتێك لام گرنگ و بەبایەخ دەبێت؟ ئەمرۆ چ هەنگاوێك هەڵبگرم تاوەکو چارەنوسی کۆتاییم فۆرموله ببێت و دروست بێت؟

هەرچۆنێك بێت دوای دە ساڵ دەگەیتە شوێنێك بەلاّم کوێ؟ دەبیتە کێ؟ چۆن ژیان بەسەر دەبەیت؟ چ کاریکت لێدەوەشێتەوە؟ ئێستا کاتی ئەوەیە کە بەرنامەی دە ساڵی ئاییندەی خۆت دابرێژیت؟ نەك دەساڵی دیکە، دەبێت لە ساتەکان بگەین. لەسەرەتای دەیەی ۱۹۹۰ داین و لە ساڵەکانی کۆتایی سەدەی بیست و یەك نزیك دەبینەوە و ئەوە بزانە هەر بەو زوانە دەرۆینە ناو سەدەی بیست و یەکەمە و هەزارەیەکی دیکەیە وە. تا خۆمان کۆدەکەینەوە ساڵی ۲۰۰۰ دەگات. دەساڵی دیکە، ژیانی ئەمرۆی خۆمان وەبیردێنینەوە، هەرچۆن ئەمرۆ ژیانی دەساڵی رابووردوومان وەبەرچاو دێنینەوە، ئایا کاتێك کە سەیری رابووردووی خۆت دەکەیت رازی دەبیت یا نا؟ شاد دەبیت یا نا؟

لە کتێبی" بەرەو کامەرانی" دا ئەوەم روونکردوەتەوە کە باشترین رێگە بۆ فۆرمەلەکردنی ژیان ئەوەیە کە دەست بدەین کار و کردەوە، ئەمەیکە کەسەکان لە هەلومەرجێکی هاوشێوەدا، ئەنجامێکی جیاواز وەدەست دێنن ئەمەیە کە بە شێوەی جیاواز کار دەکەن.

پوختەی ئەمەیکە ئەگەر دەمانەوێت ئاوڕ لە ژیانی خۆمان بدەینەوە دەبێت جڵەوی کاری خۆمان بگرینە دەست، هەندێك کار کە جارجارێك ئەنجامی دەدەین چارەنوسساز نین، بەڵکو کارە جێگیر و دامەزراوەکانی ئێمە چارەنوسی ئێمە دیاری دەکەن، هەنوکە گرنگترین و بنەرەترین پرسیار دەخەینە روو: چ هۆکارێك لە کارەکانی ئێمە لە پێشترن و دەکەونە پێشەوە، ئەو هەنگاوانەی هەڵیان دەگرین بە هۆی چییەوە و لە ئەنجامی چییەوە دێن؟ چ هۆکارێك چارەنوس و ئەنجامی کۆتایی ژیانی ئێمە دەستنیشان دەکەن؟ چ شتێك دایك و سەرچاوەی کاری ئێمەیە؟

هەڵبەتە وەلاّمەکە هەرئەوەیە کە هەمیشە ووتوومە: توانای بڕیاردان. ئەوەی لە ژیاندا روودەدات چ خۆش بن یا ناخۆش و مایەی دەردیسەر بن، بە بڕیارێك دەست پێدەکات. من لەو باوەرەدام کە لە ساتەکانی بڕیارداندایە کە چارەنوسی تۆ فۆرمەلە

دەبێت. ئەو بڕیارانەی کە هەر ڕۆژ و هەر ڕۆژێك بڕیاری لەسەر دەدەیت، دۆخ و هەلومەرجی ئەمرۆ و ساڵانی داهاتووی تۆ دروست دەکەن.

ئەگەر سەیری دەساڵەی ڕابووردووی خۆت بکەیت ئەو ساتانەی کە بڕیارت تیایاندا داوە ژیانی تۆیان لە ڕەگ و ریشەوە گۆڕیوە، ڕەنگە بۆ نمونە پیشەیەکی تازەت هەڵبژاردبێ کە ژیانی تۆی گۆڕی بێت، یا وەك گریمانەیەك پێگەی پیشەیی خۆت لەدەستدابێت، یا هاوسەرگیریت کردبێت، یا ئەوەیکە لە هاوسەرەکەت جیاووبیتەوە، ڕەنگە کتێبێکت خوێندبێتەوە یا لە سیمینارێکدا بەشداریت کردبێت کە بیروباروەرو کردەوەی تۆی گۆڕی بێت. ڕەنگە بڕیاری بوونە خاوەن منداڵ یا کۆنرۆڵکردنی منداڵت دابێت، یا ڕەنگە بڕیاری کڕینی خانوو یا دوکانێکت دابێت، یا ئەوەیکە دەستت دابێتە وەرزش کردن یا وازت لێهێنابێت، یا بڕیاری وازهێنان لە جگەرەکێشان، کۆچکردن بۆ شارێکی دیکە، گەشتکردن بە دەوری جیهاندا و کاروبارانێکی لەم چەشنەت دابێت، چۆنچۆنی ئەم بڕیارانە تۆیان گەیاندووتە ئەم قۆناغەی ئێستای ژیان؟

ئایا لە دەساڵی ڕابووردوودا هەستت بە غەم، سەرئێشان، نادادوەری، یا نائومێدی کردووە؟ ئەگەر وایە ئەی بۆ نەهێلانی و لابردنیان چ بڕیارێکت داوە؟ ئایا هەموو هەوڵێکی خۆت بەگەڕ خستووە؟ یا ئەوەیکە هەروا بەو شێوەی کە هەن وازتلێهێناون و بەجێتهێلاون؟ ئەم بڕیارانە چۆنچۆنی ژیانی تۆیان گۆڕیووە؟

"مرۆڤ لەدایکبووی دۆخ و هەلومەرجەکان نییە،
بەڵکو دروستکەری دۆخ و هەلومەرجەکانە"
"بنیامین دیزرائیلی"

زیاد لە هەر شتێك لەو باوەڕەدام کە ئەوە بڕیارەکانی ئێمەیە نەك هەلومەرجی ژیانمان کە چارەنوسمان دیار و دەستنیشان دەکەن. من و تۆ هەردووکمان ئەوە دەزانین کە کەسانێك لەم جیهانەدا هاتوونەتە دنیایەوە کە خاوەنی کۆمەڵێك ئیمتیازات بوون، ئیمتیازاتی بۆماوەیی، ژینگەیی، خێزانی، یا پەیوەندی، بەلام من و تۆ بەردەوام ئەوە دەبینین یا دەیخوێنینەوە یا دەیبیستین کە کەسانێك وێڕای ناجۆری و

ناسازگارییەکان، بە بریارەکانی خۆیان هەموو ئاستەنگەکانیان لە ناوبردووە و هەموو سنوورداریيەکانی هەلومەرجیان تێك و پێکشکاندووە، ئەمانە نموونەی توانای بێسنووری رۆحی مرۆڤن.

ئەگەر من و تۆش بریار بدەین ئەوە دەتوانین ژیانی خۆمان بکەینە نموونەیەکی ئیلهام بەخش، چۆنچۆنی؟ ئەوەندە بەسە کە ئەمرۆ بریارلەوە بدەیت کە شێوەی ژیانی خۆت لە دەیەی ٢٠١١ بەدواوە دیار و دەستنیشان بکەیت؟ خۆ ئەگەر سەبارەت بە ئاییندەشمان بریارنەدەین ئەوە ئەمەش هەر خۆی بۆخۆی بریاردانە. واتە بیرارماندوە کە چارەنوسی خۆمان وەدەست نەگرین، دەستەمۆی هەلومەرجەکان بین.

بۆ ساتێك بیر بکەرەوە، ئایا جیاوازی لە نێوان" هۆگربوون" بە شتێك و" پابەندبوون" بەو شتەوە نی یە؟ چەندین جار رستەگەلێکی لەم چەشنە لە کەسانێکەوە دەبیستین کە" راستی یەکەی حەز بەوە دەکەم کە پارەوپولێکی زۆرترم هەبێت" یا" لەدڵەوە حەز بەوە دەکەم کە لە منداڵەکانمەوە نزیك بم" یا" حەز بەوە دەکەم کە لەم جیهانەدا گۆرانکارییەك دروست بکەم" بەڵام ئەم جۆرە قسە و وتانە بەهیچ شێوەیەك رەهەندێکی بەرپرسیارێتی و پابەندبوونیان پێوە دیار نی یە، بەڵکو ئەوە دەگەیەنێت کە چ شتێك باشترە، وەك ئەوە وایە کە بڵێین: " حەز دەکەم کە فلان رووداو روو بدات، بەڵام لەو بارەوە هیچ کارێك ناکەم" ئەمە نیشانەی هێز و دەسەڵات نی یە، بەڵکو نزا و بانگەشەیەکی لاوازە کە لە ئیمانێکی بەهێزەوە سەرچاوە ناگرێت.

نەك دەبێت تەنها بریار بدەیت کە پابەندبیت بە چ ئامانجێکەوە، بەڵکە دەبێت بریار لەسەر ئەوە بدەیت کە دەتەوێت چ جۆرە کەسێك بیت، هەروەك ئەوەی کە لە بەشی یەکەمدا وتمان دەبێت چەندین پێوەری شایانی قەبووڵکردن بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت و ئەوە بزانیت کە چ چاوەروانییەك لە دەوروبەرەکەت دەکەیت، ئەگەر پێوەر نەبێتە بناغەی ئەو شتەی کە لە ژیانتان لاتان قەبووڵە ئەوە هەر بەو زاونە دووچاری کار، بیر و هەڵسوکەوت و جۆرێك لە ژیان دەبیت کە لە ئاستی شایستەی تۆ زۆر لە خوارترە، کەواتە پێویستە ئاستێکی دیاریکراو بۆ ژیان لەبەرچاو بگریت و لە ژێر هەر هەلومەرجێکدا تەنانەت ئەگەرچی هەموو کارەکانیش بە پێچەوانەی مرادی تۆیەوە بڕواتە پێشەوە، یا خوشەویستەکەتان دەسبەردارتان بێت، یا هیچ کەسێك پارمەتیتان

بدات، هێشتا هەر لەسەر بڕیاری خۆت سووروپێداگربیت و بڵێی دەبێت ئاستی ژیانی من لەمە بەرزوبالاّتر بێت.

بەداخەوە زۆربەی خەڵکی واناکەن و هەمیشە بیانوو بۆ خۆیان دەتاشن، هۆکاری ئەمەیکە کەسێك بە ئامانجەکانی خۆی ناگات یا ژیانی دڵویستی خۆی بەسەرنابات پەروەردەی هەڵەی دایکوباوك یا نەبوونی هەلودەرفەت لەسەردەمی لاوێتیدا، شکست لە خوێندن، تەمەنی گەورەیی یا کەم تەمەنی یە، هەموو ئەم شتانە بەدەرلە سیستەمی بیروباوەر شتێکی دیکە نی یە کە نەك تەنها سنووردارکەرن بەڵکو وێرانکەریشن.

بەزۆری لەو کەسانە دەپرسم کە لە پیشە و کاری خۆیان ناڕازین" بۆچی ئەمرۆ چوویتە سەرکار؟ " بەشێوەیەکی ئاسایی وەلاّم دەداتەوە" ناچار بووم" من و تۆ دەبێت ئەوە لەبەرچاوبگرین کە ناچار نین بە ئەنجامدانی هیچ کارێك، ئاشکرایە تۆش ناچار نیت بچیتەسەر کارەکەت، ئاشکرایە کە ناچارنیت لە کات و شوێنێکی داریکراودا کار بکەیت، ناچار نیت ئەو کارانە بکەیت کە دەساڵ پێشتر دەتکرد و دووبارەی بکەیتەوە، دەتوانیت هەر لە ئەمڕۆوە بڕیار لەسەر ئەوە بدەیت کە کارێکی دیکە و چالاکیەکی نوێ ئەنجام بدەیت. هەرلەئێستاوە دەتوانیت بڕیاربدەیت کە درێژە بە خوێندن بدەیت، فێری هونەرێك ببیت، فێری لێخورینی هێلیکۆپتەر ببیت، جەستەی خۆت بەهێزتر بکەیت، فێری زمانی ئینگلیزی ببیت، کاتی خۆت بە پیاسەکردنی لە پارگدا بەسەر ببەیت یا تەنانەت بڕۆیت بۆ ڤیجی و لە دوورگەیەکدا بە تەنهایی ژیان بەسەر ببەیت. ئەگەر بەراستی بڕیاربدەیت ئەوە دەتوانیت هەر کارێك ئەنجام بدەیت، ئەگەر لە جۆری پەیوەندیەکەت رازی نیت ئەوە هەر لە ئێستاوە بڕیاربدە کە بیگۆڕیت، ئەگەر خوازیاری شادمانی و تەندروستی یەکی زیاتریت دەی هەر ئێستا دەستی بدەرێ، لە یەك ساتدا دەتوانیت ئەو هێز و دەسەلاّتە لە خۆتدا بەدیبێنیت کە مێژووی گۆڕی.

ئەم کتێبەیەم بەو مەبەستە نوسی کە تۆ وا لێبکەم تا دێوی گەورەی بڕیاردان لە خۆتدا بێدار بکەیت و توانای بێسنور، شادمانی و چوست و چالاکی، خۆشبەختی ژیانێك وەدەست بێنیت کە مافی خۆتە. دەبێت ئەوە بزانیت کە لەم ساتەدا دەتوانیت بڕیارێك بدەیت کە ئەو بڕیارە دەتوانێت بە خێرایی ژیانت بگۆڕێت، بڕیاردان لەسەر وازهێنان لە خوو عادەت، یا وەدەستهێنانی هونەر، یا شێوەی مامەڵەکردن لە گەڵ

کەسانی دیکەدا، وە یا پەیوەندیٔ یەکی تەلەفۆنی لە گەلٚ کەسێکدا کە سالآنێکە قسەت لە گەلٚ نەکردووە، رەنگە ئەو کەسە کەسێك بێت کە ئەگەر پەیوەندی پێوە بکەیت ئەوە بە هۆی یارمەتی ئەوەوە پیشەیەکی باشتر پەیدا بکەیت، رەنگە بریاری ئەوە بدەیت کە هەر ئێستا شادی و هەستی پۆزەتیڤانە لە خۆتدا زیندوو بکەیتەوە، دەەتوانیت لە چێژ و خۆشی یەکی زۆرتر، متمانەیەکی زۆرتر و ئارامی یەکی هزری زۆرتر بەهرەمەند بیت، تەنانەت بەرلەوەی لاپەرەکانیش هەڵبدەیتەوە دەتوایت سوود لەو هێز و ووزەیە وەربگریت کە لە دەروونتدایە، هەر ئێستا بڕیار لەوە بدە کە ئەو ووزەیە بتخاتە سەر رێگەیکی نویٚ، پۆزەتیڤ و ووزەدار و خۆشبەختی.

ژیانی تۆ لەو ساتەوە دەگۆڕێت کە بریارێکی نویٚ و دروست بدەیت و پێوەی پابەند بیت، کیٚ باوەری بەوە دەهێنا کە بریار و ئیمانی کەسێکی ئارام و بیٚ بانگەشە، کە خاوەن پیشەی پاریزەری و رۆحیەتێکی هەڵچووی هەبوو خاوەنی هێزێکی وابێت کە ئیمپراتۆرێتیەکی گەورە سەرنگوون بکات؟ لەگەلٚ ئەوەشدا عەزم و لێبرانی تۆکمەی گاندی کە دەیویست هیندستان لە ژێر دەسەلآتی بەریتانیا رزگار بکات بەرمیلە باروتێك بوو کە زینجیرەیەك رووداوی لێکەوتەوە و توانی بۆ هەمیشە هاوسەنگی هێزەکانٚ تێك و پێك بشکێنێت، خەڵکی ئەوەیان نەدەزانی کە ئەو چۆن بە ئامانجەکەی دەگات، بەلآم ئەو هیچ رێگەیەکی بۆ خۆی نەهێشتبوویەوە، مەگەر ئەوەیکە لەسەر بنەمای ئەوەی کە ویٚژدانی حوکم و فەرمانرەوایی دەکات بجولێتەوە، هیچ رێگەیەکی دیکەی پیٚ قەبوولٚ نەبوو. هەموو مرۆڤە گەورەکانی جیهان کەسانێکی بڕیار دەر بوون، بریاردان دەتوانێت هەم ببێتە مایەی دەردیسەری و هەم ئەمەیکە شادی و دەرفەتی باوەرپێنەکراو بێنێتە ئاراوە، بڕیاردان ووزەیەکە کە کاروباری نەبینراو بۆ بینراو و خەون بۆ راستی و حەقیقەت دەگۆڕێت.

سەرنجراکێشترین خالٚ دەربارەی ئەم هێزە ئەمەیە کە تۆ هەر ئێستا خاوەنی ئەو هێزەیت، ووزەی تەقینەوەی بریار، شتێك نی یە کە تایبەت بێت بە کەسە هەڵبژێردراوەکان، سەربەرز، و دەولەمەند و خێزاندارەکانەوە، ئەم ووزەیە بەهەمان ئەندازە لەبەردەستی کرێکارێکی ئاساییدایە کە لەبەردەستی پاشایەکدایە، هەر ئێستای کە ئەم کتێبەت لەبەردەستدایە ئەم ووزەیەشت لەبەردەستدایە، ساتێکی دیکە دەتوانیت لەم ووزەیە بەهرەمەند بیت کە لە دەروونی تۆدایە و چاوەروانی تۆزێك

شەهامەتی تۆیە، ئایا ئەمرۆ ئەو رۆژە نی یە کە تۆ بۆ دواجار بریار بدەیت و ئەوە نیشان بدەیت کە وەك مرۆڤێك زۆر لەو شتە زیاتریت کە تا ئێستا کەوتووەتەبەرچاو؟ لێگەڕێ ئەمرۆ ئەو رۆژە بێت کە یەکجار و بۆ هەمیشە ژیانی خۆت لەگەڵ ئەو گەورەییەدا هەماهەنگ بکەیت کە لە رۆحی تۆدایە و پاشان ئەوە بەخۆت رابگەیەنە کە (ئەوەتا ئەوە منم، ئەمەیە رێگەی ژیانی من، ئەمەیە ئەو کارەی کە دەمەوێت ئەنجامی بدەم و هیچ هۆکارێك ناتوانێت ببێتە رێگر لە گەیشتن بە ئامانجەکەم و لە رێگەم بترازێنێت).

ئەو مرۆڤە زۆر لەخۆبایی و خاوەن شەهامەتە وەبیر خۆت بهێنەرەوە کە ناوی" خاتوو رۆزا پارکیز" بوو، لە ساڵی ١٩٥٥ئەم خاتوونە رۆژێکیان لە مۆنتگرمی ئالاباما سواری پاس بوو وە ئامادە نەبوو بە پێی یاسا کورسی و شوێنەکەی خۆی بدات بە کەسێکی سپی پێست، ئەم کارە ئارام و سەرکێشی یە لە یاسا دەرزییەك بوو کە لافاوێك لە ئاگری گفتوگۆ و جەدەل وورووژاند و وە ئەو بوویە رێبەرێك بۆ نەوەکانی داهاتوو تا پەیرەوی لێبکەن، وە ئەمەش سەرەتایەك بوو بۆ جوڵانەوەی مافی کۆمەڵایەتی و زەمینەیەکی بۆ بێداری و هۆشیاری مرۆڤەکان فەراهەم کرد، کە شوێنەوارەکەی تا ئەمرۆش بەسەر هەموو ئەو باس و باباتانەوە دیارە کە دەربارەی یەکسانی و داداوەری کۆمەڵایەتی و هەلی یەکسان بۆ هەموو ئەمەریکیەکان بە چاوپۆشی لە رەگەز و نەژاد و مەزهەب. دەکرێت، ئایا"خاتوو رۆزا پارکیز" لەو ساتەدا کە بڕیاری دا کورسی یەکەی خۆی نەدات بە کەسێکی سپی پێست ئاییندەی لەبەرچاو بوو؟ ئایا ئەرکێکی خوایی هەبوو تا پێکهاتەی کۆمەڵگە بگۆڕێت؟ رەنگە وابێت، بەڵام ئەوەی کە گومان دەبرێت ئەوەیە کە بریارەکەی ئەو لە سەر ئەمە بنیادنرابوو کە خۆی بگەیەنێتە ئاستێکی بەرزتر لە پلەکانی مرۆڤایەتی، ئەوە ئەمی ناچار کرد بەم کارە، بڕوانە بریاری ژنێك چ کاریگەرییەکی قووڵی لەسەر کۆمەڵگە بەجیهێلاوە! .

رەنگە تۆش ئەوە بڵێیت کە" منیش دەمەوێت بریارێکی لەم چەشنە بگرم بەڵام لە ژیاندا ئەزمونێکی تاڵم هەیە" دەمەوێت چیرۆکی کەسێکی دیکە بگێڕمەوە، ئەد رابرتس ئەو پیاوێکی ئاسایی بوو، بە کورسی یەکی تایەدار و سوراوەوە بەسترابوویەوە، کە بریارێکی باڵاتر و بەرزتر لە چوارچێوەی سنورادارێتی یە

رووکارییەکانی خۆی گرت و دوای ئەوە گۆردرا بۆ مرۆڤێکی نائاسایی و بێوێنە، ئەم مرۆڤە لە تەمەنی چواردە ساڵیەوە لە گەردنی بەرەو خوارەوە ئیفلیج بوو، رۆژانە بە هۆی دەزگایەکی تایبەتەوە هەناسەی دەکێشا کە فێربوونی شێوەی کارپێکردنی ئەو دەزگایە زۆر دژوارە و شەوانە لە بۆرییەکی –سی یەکی – ئاسنیندا دەخەوت،ئەو پانزە ساڵ رووبەرووی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان بوویەوە و تا ئاستی مەرگ دەچوو، دەرد و رەنج و ئازارێك کە دەیتوانی هەموو تەمەنی ئەو سەرقاڵ بکات بەڵام ئەو بریاری دا کە ژیانی کەسانی دیکە باشتر بکات.

هەوڵەکانی ئەو لە پانزە ساڵی دواییدا بووە هۆی بەرزبوونەوەی چۆنیەتی ژیانی کەمئەندامان، ئەو هەموو خەڵکی خستە ژێر کاری فێرکاری یەوە و بوویە هۆی زۆرێك لە گۆرانکاری لە چەشنی رەمپاکان و گەراجەکانی تایبەت بە کەمئەندامان لە خانوو کۆشکەکاندا بکات، ئەو یەکەمین کەسی ئیفلیج بوو کە لە زانکۆی بکلی کالیفۆرنیا بروانامەی وەرگرت و دواتر وەك سەرۆکی بەشی نویٔ توانایی ویلایەتی کالیفۆرنیا هەڵبژێردرا تا بتوانێت جارێکی دیکەش خزمەت بە کەسە ئیفلیجەکان بکات.

زۆرێك ئەوە دەڵێن کە" دەمەوێت بریارێکی لەو چەشنەیە بدەم بەڵام نازانم چۆن دەتوانم شێوەی ژیانم بگۆرم" ترسان لەمەی کە رەنگە نەتوانن ئارەزووەکانی خۆیان بکەنە کار و کردەوە ئەم کەسانەی دووچاری فەلەجبوون کردووە، هەرلەم روانگەیەوە هەرگیز ناتوانن بریارێك بدەن کە ژیانی خۆیان بگۆرن بۆ ئەو شاکارەی کە شایستەینی، من ئەوەتان پێدەڵێم کە گرنگ نی یە ئەگەر لەسەرەتادا نەزانیت چۆن بگەیتە ئامانجەکەت، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە رێگەیەك بۆ دەستراگەیشتن بەو ئامانجە پەیدا بکەیت. لە کتێبی" توانای بێسنوردا" رێگەیەکم خستووەتە روو کە ناومناوە" فۆرمۆلی سەرکەوتنی کۆتایی" و رێگەیەکی سەرەتایی تا بتگەیەنێتە ئامانج:

١– بریار بدە کە چیت دەوێت........٢– دەست بە کار بە........ ٣– لە کارەکانت بکۆڵەرەوە کە ئایا لە ئامانجەکەت نزیکت دەکاتەوە یا نەخێر.........٤– شێوەی بیرکردنەوە و رێگەی کارکردنت بگۆرە تا بگەیتە ئەنجام. واتە دوای بریاردان ئۆتۆماتیکیەن قۆناغێکی دیکە دێتە پێشەوە، ئەگەر تەنها خواستی خۆت دەستنیشان بکەیت وخۆت پابەند بکەیت بە ئەنجادانی کارێکەوە، وانە و پەند لە هەڵەکانت وەربگریت، ئامادە بیت کە شێوەی تێروانینی خۆت بگۆریت ئیدی ئەو کاتە ووزەیەکی

داینەمۆیی لە دەروونتدا دروست دەبێت کە دەتگەیەنێتە ئامانج، هەر ئەوەندی کە خۆت پابەند بکەیت بەوەی کە بگەیتە ئامانجێکی دیاریکراو، ئیدی چۆنیەتی ئەو ئامانجە خۆبەخۆ روودەدات.

> " لە هەموو داهێنان و ئافراندنەکاندا یەك حەقیقەتی سەرەتایی بوونی هەیە: لەو ساتەوەی کە کەسێك بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە بریار لەسەر کارێك دەدات، ئەوە یارمەتی و کۆمەکیی خوایی دێنە یارمەتیدانی."
>
> یوهان ولفگانگ فون گۆتە

ئەگەر بریاردان تا ئەم ئەندازەیە سادە و کاریگەرە ئەی بۆچی زۆرێك لە تاکەکان لەم زەمینەیەدا کەموکورتی دەنوێنن و لە ئاستی پێویستدا نین؟ بە بۆچوونی من سادەترین هۆکاری ئەمە ئەوەیە کە زۆرێکمان بە شێوەیەکی راست و دروست لە مانای بریاردانی واقیعی نەگەیشتووین. سەرنجمان لەوە نەداوە کە یەك بریاردانی راست و دروست چ هێز و ووزەیەك بۆ گۆرانکاری دەخاتە بەردەستمان، بەشێك لەم کێشەیە پەیوەندی بەمەوە هەیە کە زۆر جار وشەی بریاردانمان بە گرنگی بەکارنەهێناوە و واتای وشەکە لە دیدماندا گۆراوە و بووەتە شتێك لە ئاستی دەربرینی ئارەزووەکانمان. لە بری ئەوەیکە بریار بدەین دێین حەز و ئارەزووی خۆمان دەردەبرین، بریاری واقیعی و راستەقینە ئەمە نی یە کە بلێین: " دەمەوێت واز لە جگەرەکێشان بێنم" بەڵکو ئەمەیە کە هە رجۆرە ئیمکان و ئەگەرێکی دیکە بسرینەوە و بیخەینە کەنارەوە.

واتە ئەگەر بریار واقیعی بێت،ئیدی هەرگیز جگەرە ناکێشیت، بە شێوەیەکی گشتی لە بیری دەکەیت و فەرامۆشی دەکەیت، ئیدی بیر لەمە ناکەیتەوە کە رەنگە جگەرە بکێشیت، ئەگەر لە ریزی ئەو کەسانەدا بیت کە یەك جار لە ژیانیاندا بریاریان داوە، ئەوە لە مەبەستەکە دەگەیت. ئەو کەسانەی کە ئالوودەی مادە بێهۆشکەرەکان بوون ئەوە دەزانن کە تەنانەت سالأنێکیش دوای وازلێهێنان، ئەگەر تەنها یەك جاریش بیر لەو مادەیە بکەنەوە ئەوە سەرلەنێ ئالوودە دەبنەوە، زۆربەی کەسەکان دوای

بریاردانێکی راستەقینە و واقیعی هەست بە ئارامیەکی بێوێنەدەکەن لە خۆیاندا، کاتێك کە ئامانجێکی روونمان لەبەردەمدا بێت و کەمترین گومان و دوودڵی یەکیشمان سەبارەت بەو ئامانجە نەبێت ئەوە هەستێکی زۆر باش و بێوێنەمان لا دروست دەبێت.

ئەوە روونی ئامانجە کە وزەت پێدەبخشێت، بە یارمەتیدانی ئەو روونی یە دەتوانیت بگەیت بەو ئەنجامەی کە لە ژیاندا ئارەزووی دەکەیت، گرفتاری زۆربەمان لەوەدایە کە لە ژیاندا ئەوەندە بریارمان نەداوە و ئەوەمان لە بیرچووەتەوە کە بریاردانی راستەقینە چۆنە، بازووی بریاردانمان شل بووە! هەندێك کەس ماوەیەك درێژە دەکێشێت کە بریاربدەن ئێوارە چی بخۆن!

چۆن دەتوانین ئەم بازوو عەزەلاتە بەهێز بەکەین؟ رێگەکەی ئەمەیە کە وەرزشی پێبکەین، رێگەی بریاردانی باشتر و بریاردانی زۆرترە، لەهەر بریاریکدا دەبێت پەند و وانە فێربین، تەنانەت ئەگەر ئەنجامی ئەو بریارە لە ماوە کورتیشدا دەرنەکەوێت، ئەوە بزانە کە هونەری بریاردان هاوچەشنی هەر جۆرە هونەرێکی دیکە لە رێگەی مەشق و دووبارەکردنەوە وە باشتر دەبێت، هەرچەندێك زۆرتر بریاربدەیت زیاتر لەوە بەئاگادێیت کە جڵەوی کاروبارەکانی ژیانی خۆتت لەدەستدایە. کەم کەم کێشەکانی ئایندە بە شێوەی هەلودەرفەتێك دەبینیتەوە کە ژیانی خۆت بۆ ئاستێکی بەرزتر گەشەپێبدەیت.

ناتوانین ئەوە بڵێین کە هەبوونی ئیمتیازێك تەنها یەك ئیمتیازی بچوك بۆ نمونە بوونی زانیاریەکی لاوەکی تاچ ئەندازەیەك گرنگ و کارسازە، هەڵبەتە زانیاری، کاتێك هێز و توانایی دەبەخشێتە مرۆڤ کە لەسەر بنەرەتی ئەو زانیاری یە کارێك ئەنجام بدرێت. یەکێك لەو پێوەرانەی بۆ ئەوەی بزانین بریاردانەکە راستی و واقیعی یە یاخود نەخێر، بریتی یە لەو کارەی کە لە دوای بریاردانەکەوە دێت، خاڵی گرنگی ئەمەیکە تۆ هەرگیز نازانیت کە چ کاتێك زانست و زانیاری پێویست و بنەرەتی وەدەست دێنیت، هۆکاری ئەمەیکە من زیاتر لە ٧٠٠ بەرگ کتێبم خوێندەوە، گوێم بۆ کاسێتگەلێکی زۆر و فراوانی ووتار راگرتووە، لە سیمینارگەلێکی جۆراوجۆردا بەشداریم کردبوو ئەمە بوو کە لە سەر گرنگی ئەم ئیمتیازاتە لاوەکیانە رادەوەستام و هەڵوێستەم دەکرد، رەنگە زانیاری جێگەمەبەستی تۆ لە لاپەرەی دواتردا یا بەشێکی دیکەی هەمان کتێبدا نوسرابێت، رەنگە زانیارییەکە شتێك بێت کە پێشتر زانیبێتت،

بەڵام بەهۆی هۆکارێکەوە ئەمجارەیان کاریگەری لەسەرتان بەجێبێڵێت و بەکاری بهێنیت، ئەوەت لە بیر بێت کە دووبارەکردنەوە هونەر دێنێتە ئاراوە، ئەو ئیمتیازات و زانیاریانەی کە وەدەستیان دێنین هێز و ورزەمان پێدەبەخشن تا بتوانین بڕیارێکی باشتر بدەین و سەرەنجام ئەو دەسکەوتانە وەدەست بێنین کە دڵخواز و جێگەحەزی خۆمانە، مومتازبوون لەخودی خۆیدا نابێتە مایەی ڕەنج و نارەحەتی، هەڵبەتە هەندێك لەبەناوبانگترین کەسەکان کە ئارەزوەکانیان کردوەتە کار و کردەوە چێژ لە زانیاریەکانی خۆیان نابەن و هەست بە خۆشبەختی ناکەن، ئەم کەسانە لەو ڕوانگەوەی کە خۆیان تەواو کامڵ نابیننەوە پەنا دەبەنە بەر مادەبێهۆشکەرەکان، هۆکاری ئەم کارە ئەمەیە کە گەیشتن بە ئامانجەکان شتێکە جیاوازە لە ژیانبەڕێکردنێك کە هاوتای بەهاکەسی و فەردییەکانە و ئەمەش بابەتێکە کە لە لاپەرەکانی ئاییندەدا فێری دەبین.

سێ جۆر بڕیاردان هەیە کە لە هەر ساتێکی ژیانماندا بڕیاریان لەسەر دەدەین و ئەم بڕیاردانانەش چارەنووسمان دەستنیشن دەکەن، ئەم بڕیاردانانە ناسێنەری گرنگی و هەست و کاری ئێمەن و لە کۆتاییدا کارکرد و کەسایەتیمان نیشان دەدەن، ئەگەر بەسەر ئەم سێ جۆرە بڕیاردانەدا سەرنەکەوین ئەوە کۆنرۆڵی ژیانمان لەدەست دەدەین، ئەم سێ بڕیاردانە چارەنوسسازە بریتین لە:

١- ئەمەیکە گرنگی بە چ کاروبارێك دەدەین.

٢- ئەمەیکە هەر شتێك چۆن مانادەکەین

٣- ئەمەیکە چی بکەین تا بگەینە ئەو ئەنجامە دڵخوازو دڵپەسەندەی کە دەمانەوێت.

سەرنج دەدەیت ئەو ڕووداوەی کە لە ڕابووردودا بۆ تۆ هاتوەتە پێش یا لە حاڵی حازردا ڕوودەدات چارەنووسی تۆ دیاری ناکات، بەڵکو چارەنوسی تۆ پەیوەستە بە بڕیاری تۆوە کە گرنگی بە چی دەدەیت و چۆن هەر ڕووداوێك مانادەکەیت و لێکی دەدەیتەوە و چ بەرنامەو تەرتیبێك بۆ گەیشتن ئامانجەکەت لەبەرچاو بگریت. ئەوە بزانە ئەو کەسانەی کە لە هەر زەمینەیەکدا پێش لە تۆ سەرکەوتوون ئەوە ئەم سێ جۆرە بڕیاردانانەیان بەجۆرێك گرتووە کە لەگەڵ بڕیاردانەکانی تۆدا جیاوازی هەیە. بۆ نمونە ئەدرابرتس چەقی سەرنجدانی خۆی لەو شتانەدا کۆکردەوە کە کەسەکانی

دیکە ئەگەر لەو هەلومەرجەی ئەودابان گرنگیان پێنەبدەدا و ئاوڕیان لێنەدەدایەوە. گرفتارییە جەستەییەکان بۆ ئەو بە مانای" ململانێ" یەك بوو وە بڕیاریدا کارەیەك بکات تا دۆخی ژیانی کەسانی دیکە باشتر بکات و ببێتە هۆی ئاسوودەیی و خۆشگوزەرانی زیاتری کەسانی دیکە، ئەو هەموو هەوڵەکانی خۆی لەوەدا بەخەرجدا کە ژینگەکە بە جۆرێك بگۆڕێت کە چۆنیەتی ژیانی کەسە ئیفلیجەکان باشتر بکات.

زۆرێکمان بڕیاردانەکانمان و بە تایبەت ئەم سێ بڕیاردانە گرنگە بە هۆشیارییەوە نادەین و سەرەنجام دووچاری زیانێکی گەورە دەبین، لە راستیدا زۆربەی خەڵکی بە شێوەیەك دەژین کە من ئەو ژیانە بە نەخۆشی" نیکاراگوا" ناودەبەم، بە بۆچوونی من ژیان وەك ڕووبارێك وایە کە زۆربەی خەڵکی خۆیانی تێدەهاوون بە بێ ئەوەی مەبەستێکی دیاریکراویان هەبێت، سەرەنجام زۆر تێناپەڕێت کە خۆیان دەسپێرنە ڕەوتی ئاوەکە، واتە ڕووداوەکانی ئێستا، ترس و کێشەکانی ئێستا و کاتێك دەگەنە بەردەم لق و جۆگەی ڕووبارەکە نازانن کە بەکام ڕێگەدا برۆن و کامیان هەڵبژێرن، بەڵکو خۆیان دەدەنە دەست ئاوی ڕووبارەکەو وەك زۆرێك لە خەڵکی لە بری ئەوەی بە پێی بەهاو بیروباوەڕەکانی خۆیان بژین لە لایەن دۆخ و هەلومەرجەکەوە بەملاولادا ئاراستە دەکرێن، سەرەنجام جڵەوی ژیانی خۆیان لە دەستدەدەن، ئەوان بەردەوام لە ناهۆشیاریدا دەمێننەوە تا ئەوەی دەنگی تاڤگەیەك لە خەویان هەڵدەستێنێت و دەبیننەوە کە لە دووری چەند هەنگاوێك لە تاڤگەی نیکاراگوا لە بەلەمێکی بێ سەوڵدا دانیشتوون، تازە وەهۆش خۆیان دێنەوە و لە سەراوژێربوونی ئاوەکە وەئاگادێن. بەڵام تازە زۆر درەنگە و لەبەردەم هەڵدێر و کەوتنە خوارەوەدان، ئەم کەوتنە خوارەوەیە هەندێك جار کەوتنە خوارەوەی داراییە و هەندێك جاریش کەوتنەخوارەوەی هەستی یەو هەندێك جاریش کەوتنە خوارەوەی جەستەییە، ئەگەر سەرنجی ئەو کێشە فیعیلیانەی خۆت بدەیت دەبینیت بەرلەوەی کە بگەیتە قۆناغی کەوتنەخوارەوە بڕیارێکی باشترت دەدا و ڕێگەت لە هەموو کێشەکان دەگرت.

کاتێك کە دووچاری ڕەوتی توند و شەپۆلی خرۆشاوی ڕووبارەکە هاتین چ کارێکمان لەدەست دێت؟ بەدەرلەوەی کە سەوڵەکانمان فرێبدەینە ناو ڕووبارەکەوە یاخود شێتانە و بێهوودە بە پێچەوانەی ئاراستەی ئاوەکەوە بەرێگەیەکی نوێ دا سەوڵ لێبدەین. یا بڕیار بدەین کە بەردەوام بەرەو پێشەوە بڕۆین؟ پێشتر مەبەستی

خۆت دەستنیشان بکە، پرۆژە و نەخشەیەکی دروستت لەبەردەستدا بێت کە لە ڕێگەی ژیاندا بتوانیت ڕاست و دروست بڕیار بدەیت.

ڕەنگە تا ئێستا بیرت لەمە نەکردبێتەوە، بەڵام ڕاستی یەکەی ئەمەیە کە لە خانووی مێشکی تۆدا سسیتەمێکی ناوخۆیی هەیە بۆ بڕیاردان، ئەم سیستەمە هەروەك ووزەیەکی نەبینراو لەهەر ساتێکدا لە ژیاندا ڕێنمایی بیر، کار و هەستەکانمان دەکات. ئەم ووزەیە کە بە زۆریی لە هەستی ناخودئاگای ئێمەدا کۆدەبێتەوە شێوەی هەڵسەنگاندنی ئێمە بۆ هەر شتێك کۆنترۆڵ دەکات. گرفتی کارەکە لەمەدایە کە زۆربەی خەڵکی هەرگیز بە شێوەیەکی هۆشیارانە و ئاگایانە ئەم سیستەمە وەگەڕناخات، بەڵکو بەدرێژایی ساڵان بە یارمەتی هۆکاری جۆراوجۆری دیکەی وەك دایك و باوك، دۆست و هاوکاران و مامۆستایان و تەلەفزیۆن و ریکلام و هۆکاری بەرفراوانی فەرهەنگی ئەو سیستەمە ناوبراوە لە زیهنی مرۆڤدا دوادەکەوێت. ئەم سیستەمە لە پێێنج بەش پێکهاتووە:

١- بیروباوەرە سەرەکیەکان و یاساکانی هەستی ناخودئاگا ٢- بەهاکان ٣- چوارچێوەکانی مەرجەع ٤- ئەو پرسیارە ئاساییانەی کە لە خۆمانی دەپرسین. ٥- ئەو دۆخ و هەلومەرجە ڕۆحی یەی کە لەهەر کات و ساتێکدا هەمانە. پەیوەندی هەماهەنگی نێوان ئەم پێنج هۆکارەیە ووزەیەك دێنێتە ئاراوە کە دەبێتە هۆی ئەنجامدان یا ڕێگرتن لە ئەنجامدانی کارێك. پێشبینی یا نێگەرانیمان سەبارەت بە ئاییندە لا دروست دەکات، دەبێتە هۆی ئەوەیکە خۆمان خۆش بوێت یا نەفرەتمان لە خۆمان هەبێت. و ئەندازەی سەرکەوتن و خۆشبەختیمان دەستنیشان دەکات، هۆکاری ئەو کارانەی کە دەیانکەین و ئەو کارانەش کە دەیانزانین و دەبێت ئەنجامیان بدەین و کەچی ئەنجامیاننادەین هەر لەم ووزەیەدا شاراوەتەوە و پەنهانە.

بە گۆڕینی هەریەکێك لەم پێنج هۆکارەیە: بیروباوەرەکان، بەهاکان، مەرجەع و سەرچاوەکان، پرسیارەکان و دۆخە ڕۆحی یەکان، دەسبەجێ گۆڕانکارییەکی بەرچاو لە ژیانی تۆدا دروست دەبێت. لە هەمووی گرنگتر ئەمەیە کە گۆڕینی ئەم هۆکارانەلە ڕێگەی ملمڵانێکردن لەگەڵ مەعلولەکانەوە نابێت، بەڵکو لە ڕێگەی نەهێشتنی عیلەتەکەوە دەبێت. ئەمەت لە بیر بێت کاتێك کە تۆ زۆرخۆری دەکەیت و زۆر دەخۆیت ئەوە هۆکار و خەتا لە خۆراکەکەدا نی یە بەڵکو کێشەکەت پەیوەند ی بە بەهاو

بیروباوەرکانی تۆوە هەیە. لەم کتێبەیەدا هەنگاو بەهەنگاو ڕێنماییمان کردوویت تا لەوە تێبگەیت کە سیستەمی بڕیاردان چۆنچۆنی بنیادنراوە، و بتوانیت گۆڕانکارییەکی سادە لە ئەم سیستەمەیەدا دروست بکەیت تا لەگەڵ خواستەکانتدا جوت و تەبا بێت. لێنەگەڕێیت میکانیزمە مەرجی یەکانی ڕابووردوو ژیانی ئێستاتان بەڕێوەبەرن. ئێستا عەزمی گەشتێکی دیتنەوەمان کردووە تا ئەوە ببینین کە تۆ چ کەسێکیت و هۆکاری ئەو کارانەی کە لێتدەوەشێنەوە چین؟ لە ڕێگەی ئەو زانیارییانەی کە وەدەستی دێنیت، دەتوانیت دەرکی سیستەمی بڕیاردانی کەسەکانی دیکە لە هاوکارانی پیشەکەتەوە تا هاوسەر و کەسانی دیکە بکەیت و لێیان بگەیت وسەرەنجام پەی بە هۆکاری سەرنجراکێشی ڕەفتاری کەسانی دیکە دەبەیت.

ئەم مژدەیەشتان پێدەدەم کە دەتوانیت سیستەمی ئێستای خۆت بخەیتە لاوە و هەر ساتێك کە بتەوێت هۆشیار و ئاگایانە بڕیار بدەیت. ئێمە ناچار نین بەوەیکە لێگەڕێین ئەو بابەتە هەلأنەی کە لە ڕابووردوودیەوەلە بیر و زیهنماندا بەرنامەرێژی کراوون ئێستا و ئاییندەمان وێران بکەن، بە یارمەتی ئەم کتێبە دەتوانیت بە شێوەیەکی ڕێکخراوو زانستی سیستەمی بیرو باوەر و بەهاکانی خۆت ڕێکبخەیت و بە جۆرێك سەرلەنوێ خۆت دروست بکەیتەوە کە بە ئاراستەی بەرنامەکانی داهاتوویی خۆت جووڵە بکەیت و بجمێیت.

دوایـن خاڵێـك کـە لـەم زەمینەیـەدا دەمـەوێت وەبـیرت بهێنمـەوە ئەمەیـە کـە لـە بڕیاردانی هەڵە نەترسیت، هەموو کەسێك لە ژیانیدا بڕیاری هەڵە دەدات، بەدڵنیاییەوە هـەموو ئـەو بڕیارانـەی کـەمن تـا بـە ئێـستا داوەمـن ڕاسـت ودروسـت نـەبوون، لـە داهاتووشدا هەمیشە بڕیارەکانم ڕاست و دروست نابن، بـەلأم بـەڵێنم بە خۆم داوە کە بڕیاردانـەکانم هەرچیەك بـن نـەرم و بەکێـشمان بـن، سـەیری ئـەنجام بکـەم، و وانـە و پەندیان لێوەرگرم، وە لە داهـاتوودا سـوود لـەم وانـەو پەندانە وەربگرم بۆ بڕیاردانی باشتر. ئەوەت لە بیر بێت کە سـەرکەوتن لـە ڕاستیدا بەرهـەمی داوەریکردنـی ڕاسـت و دروسـتە، داوەریکردنـی ڕاسـت و دروسـتیش لـە ئەزمونەوەیـەو ئـەزموونیش بـە زۆری بەرهەمی داوەریکردنی هەڵەیە! هەنـدێك جار ئەزموونـە تـاڵ و دەردناکەکان لـە هـەموو شتێك گرنگترن، لە حاڵەتی شکست و ناکامیدا لە بری ئەوەیکە دەستەئەژنۆ دابنیشین

دەبێت بیر بکەینەوە پەند و وانە لە شکستەکانمان وەربگرین. وەگەرنا لە ئاییندەشدا هەمان هەڵە دووبارە دەکەینەوە .

سوود وەرگرتن لە ئەزموونی کەسانی دیکەش بە ئەندازەی ئەزموونی کەسی گرنگی هەیە، بەو مانایەی کە کەسێکی دیکە بەرلەتۆ بەرێگایەکدا رۆیشتووە و بەو ئەنجامەش گەیشتووە کە جێگەمەبەستی تۆ بووە ئەوە ئەو کەسە بکەرە رێبەرو پەیرەوی لێبکە، بۆ نمونە رێبەر و پێشەنگێك بۆ سەرکەوتنی دارایی و رێبەر و پێشەنگێکیش بۆ سەرکەوتنی پەیوەندی و رێبەر و پێشەنگێکیش بۆ تەندروستی جەستەیی و رێبەر پێشەنگێکیش بۆ سەرکەوتنی پیشەیی یا لایەنەکانی دیکەی ژیان لەبەرچاو بگرە، ئەم کارە بۆ چەندین ساڵ رێگە دەگرێت لە رەنج و زەحمەت و نزیك بوونەوە لە لێواری تاڤگەکە و هەڵدێرەکانی ژیان .

ئەگەر مامەڵەی هەر کەسێکی زۆر سەکەوتوو بکەیت و ئەگەر راستگۆ بێت ئەوەت پێدەڵێت کە ئەندازەی هەڵەکانی رابووردووی ئەو بریارە هەلآنەی کە ئەو داویەتی لە تۆ زۆرتر بوە، و هەرئەم کارەش هۆکاری سەرکەوتنی ئەو بوە، لە سیمینارەکانی مندا خەڵکی بە زۆری دەپرسن: " بۆ فێربوونی فلان هونەر و لێهاتوویی چەندێك کات پێویستە؟ " و منیش دەستبەجێ دەپرسم: " تۆ دەتەوێت چەندێك درێژە بکێشێت؟ " ئەگەر تۆ لە رۆژێکدا دەجار کارێك ئەنجام بدەیت (بەو مەرجەی کە پێشتر ئەزموونی فێربونی تەواوت هەبووبێت) و کەسێکی دیکەش لە مانگێکدا یەك جار، ئەوە لەم حاڵەتەدا لە ماوەی یەك رۆژدا بە ئەندازەی دە مانگی ئەو کەسەیە ئەزموون وەدەستدەخەیت. بەخێرایی لەو کارەدا شارەزا دەبیت و رەنگە نازناوی" بەتواناو خۆشبەختت" پێببەخشن و بەو شێوەیە ناوت ببەن.

من بوومە وتاربێژێکی گەورە، چونکە لە بری ئەوەی هەفتەی یەك جار ووتار بدەم خۆمم پابەندکرد بەوەی کە هەر رۆژێك سێ جار ووتار بدەم بۆ هەر کەسێك کە گوێ ی بیستنی هەبێت، لە کاتێکدا کە هاوکارەکانی من بە شێوەیەکی مامناوەندی ساڵانە ٤٨ ووتاریان دەدا، من هەر ئەم ژمارە وتارەیەم لە ماوەی دوو هەفتەدا ئەنجام دەدا، هەر بەم تەرتیبە لە ماوەی مانگێکدا بە ئەندازەی دوو ساڵی ئەوان ئەزموون پەیدا دەکەم و ئەندازەی گەشەکردنی من لە ساڵێکدا لانی کەم بە ئەندازەی دە ساڵە، هاوکارەکانم پێیان دەوتم کە من خۆشبەختم چونکە توناییەکی خودی و دەروونی بێوێنەم هەیە لە

وتاردانددا، من ئەو وەڵامەم دەدانەوە هەر ئێستا بە ئێوەشی دەڵێم: هونەر و لێهاتوویی لە هەر کارێکدا هەر ئەوەندە درێژە دەکێشێت کە تۆ دەتەوێت، دەبێت ئەمەش بوترێت مەگەر هەموو وتارەکانی من جوان و باش بوون؟ هەرگیز وا نی یە، بەلاّم من هەوڵمدا کە لە هەر ئەزموونێکدا فێری وانەیەك ببم و لەسەرخۆ پێشکەوتم تا توانیم لە هۆڵێکدا هەرچەندێك گەورە بێت و لە بەرامبەر هەر ژمارە و حەشاماتێکدا قسە بکەم و بدوێم .

ئەم خاڵە بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە بە تۆ دەڵێم، ئەگەر تۆ لە رووباری ژیاندا بیت ئەوا روبەرووی چەند تەختە بەردێك دەبیتەوە، ئەم کارە بە هیچ شێوەیەك خراپ نی یە، بەڵکو هەر ئەمە راست و دروستە، گرنگ ئەمەیە کاتێك کە کەوتیتە ناو قوڕ و لیتەوە بەهۆی ئەم شکستەتەوە بەسەر خۆتدا نەکێشیت و ئەوەت لە بیر بێت کە لە ژیاندا شکست بوونی نی یە، بەڵکو ئەوەی کە هەیە تەنها ئەنجامە، ئەگەر بە ئەنجامێك گەیشتیت و بەدڵت نەبوو وە دەڵپەسەند نەبوو، ئەوە پەند و وانەی لێوە فێربە و هەوڵبدە کە لە داهاتوەدا باشتر بریاربدەیت.

لە بیرتە ئەوەمان ووت کە فۆرمۆلی سەرکەوتنی کۆتایی خاوەنی چوار قۆناغە: یەکەم، ئەمەیکە بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوانە ئەوە دەستنیشان بکەیت کە لە ژیاندا چیت دەوێت، و ئامانجێکی روون بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت. دووم ئەمەیکە بریاربدەیت چەند هەنگاوێکی گەورە بۆ گەیشتن بە ئامانج هەڵبگریت و دەست بە کار بیت، سێیەم، ئەمەیکە هەنگاوەکانت کۆنترۆڵ بکەیت تا ئەوە ببینیت کە ئەو کارانەی کە دەیکەیت بەسوود و کاریگەرن یا نەخێر. چوارەم ئەمەیکە شێوەی بیر و شێوەی خۆت بگۆڕە بۆ ئەوەی کە بە ئامانجی دڵخوازی خۆت بگەیت، هەرکەسێك کە سەرکەوتنێکی گەورەی وەدستهێناوە ئەوە ئەم چوار قۆناغەی تەی کردووە، بۆ نمونە بابەرێز سویشیر وهۆندا دامەزرێنەری کۆمپانیای گەورەی هۆندا بە نمونە بهێنینەوە:

لە ساڵی ١٩٣٨ بەرێز هۆندا کە هێشتا سەرقاڵی وەدەستهێنانی بروانامە بوو هەموو داراییەکی خۆی سەورمایەگوزاری کردو کارگەیەکی بچووکی دامەزراند تا لەو کارگەیەدا جۆرێك لە رینگی بستۆنی ئۆتۆمبیل دروست بکات، ئامانجەکەی ئەوە بوو کە بەرهەمەکانی خۆی بفرۆشێت بە کۆمپانیای تویتا و بەم پێیە شەو رۆژ سەرقاڵی کارکردن بوو، هەمیشە دەستی تا سەرەتای بازووی لە رۆندا بوو وە شەوانە لە کارگەکەیدا دەخەوت و ئومێدەوار و باوەری وابوو کە هەوڵوکۆششەکانی بە ئەنجام

دەگات، بەڵام کاتێك کە ئەورینگی بستۆنەی بەرهەمێنا کە مەبەستی بوو وە خستیە بەردەم کۆمپانیای تۆیتا پێیان ووت کە بەرهەمەکەی ئەو بەستانداردی کۆمپانیا ناخوات، ئیدی ئەو دووبارە گەڕایەوە بۆ قوتابخانە و بۆ ماوەی دوو ساڵی دیکەش سەرقاڵی خوێندن بوو وە لە قوتابخانەدا مامۆستاکان و هاوپۆلەکانی گاڵتەیان بە کار و پرۆژەکەی ئەو دەهات.

بەڵام ئەو لە بری خەمخواردن لەوەیکە پرۆژەکەی سەرکەوتوو نەبووە لەسەر ئامانجەکەی سوور بوو، سەرەنجام دوای دوو ساڵ کۆمپانیای تۆیۆتا دواجار گرێبەستێکی لە گەڵدا بەست کە خەون و ئارەزووی ئەو بوو، جۆش و خرۆش و بروای ئەو بەرهەمی خۆی هەبوو، چوونکە ئەو ئامانجەکەی خۆی ناسیبوو، وەدەستبەکار بوو وە ئاگاداری ئەو ڕێگایانە بوو کە کاریگەرییان هەبوو وە رەوشی خۆی چاك کردبوو هەرلەبەر ئەوە خواستەکانی خۆی وەدەستهێنا.

بەڵام هەرلەم کاتەدا کێشەیەکی تازە هاتە پێشەوە، وولاتی چین دووچاری جەنگ هات لەبەر ئەوە ئەو چیمەنتۆیەی کە بریاربوو رادەستی ئەوی بکەن بۆ دروستکردنی کارخانەکەی رادەستیان نەکرد، بەڵام ئەو نە دەسبەرداری ئامانجەکەی خۆی بوو وە نەکاتی خۆی بە خەفەتخواردنەوە سەبارەت بەم رووداوە ناویژدانەیە بەزایەدا. ئەم جارە بریاریدا کە بە سوودوەرگرتن لە ئەزمونەکانی خۆی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەی ڕێگەیەکی دیکە بگرێتەبەر، بەهۆی کرێکارەکانی خۆیەوە ڕێگەی بۆ دروستکردنی ئەو چیمەنتیۆیە دیتەوە کە پێویستیان بوو کارخانەکەیان دروست کرد، لەسەردەمی جەنگدا کارخانەکەی ئەو بۆ دووجار بۆردومان کرا و بەشێکی زۆر لە دام و دەرگاکانی بەرهەمهێنانی کارخانەکەی لە نێوچوون، کاردانەوەی ئەو چی بوو؟ ئەو گروپەکەی خۆی ئامادەکرد تا دەبەی خاڵی ئەو بەنزینانەی کە سەربازە ئەمەریکی یەکان فرێیان دەدان کۆیان بکەنەوە و وەك کەرەستەیەکی سەرەتایی جێگە نیاز ی کارخانەکە سوودی لێوەربگرن، کەرەستەیەکی سەرەتایی کە لەو ڕۆژەدا لە یابان کەم و دەگمەن بوو، هۆندا ئەم دەبانەی.بە" دیاری ترۆمن –سەرۆك کۆماری ئەمەریکا" ناونابوو، سەرەنجام دوای تێپەڕاندنی ئەم هەمووە کێشانە، بوومەلەرزە کارخانەکەی ئەوی تەختی زەوی کرد، هۆندا بریاریدا دامەزراوەی بستۆن سازی بە کۆمپانیای تۆیۆتا بفرۆشێت.

دوای جەنگ، زۆر بەخەستی لە یاباندا بەنزین کەمبوویەوە، بەشێوەیەك کە ئۆتۆمبیلی هۆندای بۆ کڕینی ئەوەی کە ماڵێك پێویستی بێت لە بەنزین نەبوو، بۆیەدواجار بە ناچاری ماتۆڕێکی بچووکی لە پاسکیلەکەی خۆی بەست، ئەم کارە بوویە هۆی ئەوەیکە هاوڕێ و دراوسێکانیشی داوای لێبکەن کە بە هەمان شێوە ماتۆڕیش لەسەر ماتۆڕسکیلەکانی ئەوان ببەستێت، کەم کەم داواکاری زۆر بوو وە هەرچ ماتۆڕێکی بچووك کە هەیبوو فرۆشتنی، بڕیاریدا کارخانەیەك بۆ بەرهەمهێنانی ئەم ماتۆڕانە دروست بکات. بەڵام بەداخەوە بۆ ئەم کارەیە سەرمایەیەکی نەبوو.

هەروەکو رابووردوو بڕیاریدا هەرچۆنێك بووە رێگەیەك بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بدۆزێتەوە، ئەو رێگەچارەیەی کە بە بیریدا هات ئەمە بوو کە نامە بنوسێت بۆ ١٨٠٠ دووکانی پاسکیلسازی لە سەرانسەری یاباندا و داوای یارمەتیان لێبکات، لە نامەکاندا بۆیانی نوسیبوو کە دەتوانێت لە ژیانەوەی یاباندا بەشداری بکات چوونکە داهێنانەکەی ئەو لە بارهەڵگرتن و گواستەنەوەی وولاتدا گۆرانکاریەك دەکات و بەم شێوەیە ٥٠٠٠ کەسی رازی کرد کە سەرمایەی پێویست ئامادە بکەن، لەو روانگەوەیەی کە ئەو ماتۆڕانەی کە ئەو دروستی دەکردن قورس و گەورە بوون دەتوانرا تەنها لەسەر ئەو پاسکیلانە ببەسترێت کە بۆدیەکی تۆکمەیان هەبوو، لەبەر ئەوە چاکسازی یەکی دیکەی لە ماتۆرەکاندا دروست کرد و جۆرێك پاسکیلی ماتۆری لە ئەندازەیەکی بچووکتر و زۆر سووکدا دروست کرد کە سەرکەوتنێکی بێوێنەی وەدەستهێنا و خەڵاتی ئیمپراتۆری وەدەستهێنا. دواتر دەستی کرد بە ناردنە دەرەوەی پاسکیلی ماتۆری بۆ ئەورووپا و ئەمەریکا و لە دەیەی ١٩٧٠ ئۆتۆمبیلێکی دروستکرد کە زۆر جێگەی سەرنج بوو.

ئەمرۆ کۆمپانیای هۆندا لە ئەمەریکا و یاباندا زیاتر لە سەدهەزار کرێکاری هەیە و بەیەکێك لە گەورەترین کارخانەکانی ئۆتۆمبیلسازی دادەنرێت لە یاباندا و قەبارەی فرۆشی ئەو کۆمپانیایە لە ئەمەریکادا دوای تۆیۆتا لە هەموویان زیاترە. سەرکەوتنی ئەم کۆمپانیایە بە هۆی ئەمەوە بوو کە کەسێك پەی بە هێز و توانای بڕیاردانی واقیعی بردووە و وێڕای هەر جۆرە هەلومەرجێك بە پێی بڕیاری خۆی کاری کرد و جوڵایەوە.

بۆ سەرکەوتن دەبێت گرنگی بە ماوەدرێژ بدەین، نەسەرکەوتن و نە شکست هیچ کامیان بە شەوێك نایەنە دی، بریاردان بەوەی کە خۆت پابەند بکەیت بە ئامانجی ماوەدرێژەوە بە ئەندازەی هەر بریارێکی دیکە گرنگە، گرنگی نەدان بەم مەسەلەیە رەنگە زیانی دارایی، کۆمەلایەتی یا کەسی بەدواوە بێت، بیربارەوەرێك کە ئارامیم پێدەبخشێت ئەمەیە کە رەنگە رەحمەتی خوایی درەنگ بکات بەلام هاتنی شتێکی حەتمی یە، زۆربەی کات شتێك کە لە ماوەکورتدا نامومکین دێتەبەرچاو ئەگەر پێداگری لەسە ربکەیت ئەوە لە ماوەدرێژدا دەبێتە مومکین، بەزۆری بۆ ئەوەیکە ئەم مەسەلەیە وەبیر خۆم دێنمەوە و سوود لە نمونەیەك وەردەگرم: من هەوراز و نشێویەکانی ژیان بە وەرزەکانی سالٚ دەچوێنم، هیچ وەرزێك هەمیشەیی نی یە، لە ژیانیشدا چەندین خول هەن بۆ چاندن، دروێنەکردن و پشوو و ژیانەوە بوونی هەیە، زستان بۆ هەمیشە درێژە ناکێشێت، ئەگەر ئەمرۆ کێشەیەکت هەیە ئەوە بزانە کە سبەینێ بەهارێکت لەبەردەمدایە، وەرزی زستانیش بۆ هەندێك بە مانای خەو و بێخەبەری، و بۆ هەندێکی دیکەش بە مانای وەرزی خزانی سەر بەفر وخلیسکانە دێت! دەتوانیت هەمیشە لە چاوەروانی وەرزێکدا بیت، دەتوانیت هەر وەرزێك بگۆریت بۆ بیرەوەریەکی لەبیرنەکراو.

سوود لە هێزی بریاردان وەربگرە :

بابەتەکانی ئەم بەشە لە پێنج دەستووردا کورت و پوخت دەکەمەوە تا بە هۆی سوود وەرگرتن لێیان هێزی بریاردان لە خۆتدا بەهێز بکەیت :

١- هێزی راستەقینەی بریاردانت لە بیر نەچێت :

بریاردان کەرەستەیەکە کە دەتوانێت لە هەر ساتێکدا سودی لێوەربگریت بۆ گۆرانکاری لە ژیانتدا، لەو ساتەیدا کە بریارێك دەدەیت، هۆکار و مەعلول و ئاراستە و مەبەستێکی تازە بۆ خۆت هەلدەبژێریت، لە راستیدا بە هەر بریارێك گۆرانکارییەکی تازە لە ژیانی خۆتدا دەستپێدەکەیت، ئەوەت لە بیر بێت کە لە کاتی سەختی و نارەحەتیەکاندا، یا لە کاتێکدا کە هەست بەوە دەکەیت کە رێگەیەکتان لەبەردەمدا نەماوە، و کاتێك کە رووداوێکتان بۆ دێتە پێشەوە: ئەگەر بۆ ساتێك ئارام بگریت و

بریارێك بدەیت دەتوانیت هەموو هەلومەرجەكان بگۆڕیت، ئەوەت لە بیر بێت كە پێوەری واقیعی بونی بریاردان ئەمەیە كەدەست بدەیتە كارێكی تازە، ئەگەر كار نەكەیت ئەوە بریارەكەت واقیعی نی یە.

٢-ئاگادار بە كەكێشەدارترین قۆناغی گەیشتن بە ئامانج، بریتی یە لە بریاردانێكی واقیعی و پابەندبوون بەو بریارەیەوە.

زۆربەی كات جێبەجێكردنی بریارەكان لە خودی بریاردانەكان ئاسانترە، هەرلەبەر ئەوە هۆشمەندانە بریارەكانت بدە بەڵام بەخێرایی، كاتی خۆت بۆ هەمیشە بەمەوە بەرخەج نەدەیت كە فلانەكار دەبێ چۆن ئەنجام بدرێت یا ئایا دەتوانییت ئەنجامی بدەیت یا نەخێر؟ لێكۆڵینەوەكان ئەوەیان سەلماندووە كە كەسە زۆر سەركەوتووەكان خێرا بریاردەدەن، چونكە بەهاكانیان لای خۆیان روونە و دەزانن كە لە ژیاندا چییان دەوێت، هەر ئەم لێكۆڵینەوانە ئەوە نیشان دەدەن كە ئەم كەسانە زۆر بە خاوی رێگە دەگۆڕن، لەلایەكی دیكەوە ئەو كەسانەش كە شكست دەخۆن بە خاوی بریاردەدەن و بەخێرایی بیروباوەریان دەگۆڕن، و بەردەوام لەملاوە دڕۆن بۆ ئەولا، سوور و جەسوور بە!

ئەمەش بزانە كە بریاردان خۆی بۆ خۆی جۆرە كارێكە، پێناسەیەكی بریاردان ئەمەیە كە بریاردان: " زانیاری یەكە دەبێتە هۆی كار و كردەوە" ئەگەر بریاردانەكەت كار و كردەوەی لە شوێن بێت، ئەوە بریاردانێكی راست و دروست و واقیعی یە، بە زۆری بە هۆی بریاردانێك، ئامانجێكی گەورەتر وەدەست دێنین. من هەمیشە ڕێسایەك لەبەرچاو دەگرم و ئەوەش ئەمەیە كە هەرگیز خۆم لە بریاردان لانەدەم، مەگەر ئەوەیكە كارێكی تایبەت بە مەبەستی بەدیهێنانی ئەو بریارە ئەنجام بدەم .

٣- فراوان بریار بدە

هەرچەندێك زۆرتر بریار بدە یت، بریاردانەكانت باشتر دەبن،باز و عەزەلاتی مرۆڤ بە هۆی وەرزشەوە بەهێز دەبن،هێزی بریاردانیش بە هۆی مەشقی زۆرەوە زیاتر دەبێت، هەر ئێستا بەهۆی چەند بریاردانێكەوە هێزی دەروونی خۆت ئازاد بكە، بزانە ئەم كارە چ ووزە و ووروژانێك لە ژیانتدا دروست دەكات.

٤-پەند و وانە لە بریارەکانی خۆت وەربگرە:

ئەمە تەنها رێگەی سەرکەوتنە، دەبێت بوێری و شەهامەتت نیشان بدەیت هەروەك ئەوەی رووداوێك کە نەدەبوو روویدابایە روویدا، لە بری ئەوەی کە خۆت سەرکۆنە بکەیت ئەوەهەوڵبدە کە شتێکی تازە فێر بیت، ئەم بە ناوزاراوەی" شکستە" دەتوانێت بەخششێکی خوایی بێت، بەو مەرجەی کە ببێتە هۆی ئەوەی کەلە داهاتوودا بریارێکی باشتر بدەیت، لە بری ئەوەیکە خەمی رابووردوو بخۆیت،فێری وانەیەك ببە کە دوای ئەوە چۆنچۆنی لە کات، پارە و زەحمەتدا دەستپێوەبگریت و توانایی خۆت بۆ بۆ سەرکەوتن لە ئاییندەدا زیاتر بکەیت.

٥-پابەند بە بە بریارەکانی خۆتەوە: بەلام هەمیشە ئامادە بە بۆ گۆرێنی شێوەی بیرکردنەوەی خۆت.

بۆنمونە هەر ئەوەندەی کە بریارت دا وەك مرۆڤێك دەتەوێت چ جۆرە کەسێك بیت، لەزەمینەی رێگەکانی گەیشتن بە ئامانج دەمارگیری مەنوێنە و خۆت مەلکێنە بە تەنها رێگەیەکی دیاریکراوەوە، لەدووی ئامانجە کۆتاییەکان بە، زۆربەی کات کەسەکان ئامانجێك بۆ ژیانی خۆیان دەستنیشان دەکەن و باشترین رێگەش بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەیان هەڵدەبژێرن، لەم نێوەندەشدا نەخشەیەکیش دەکێشن، بەلام لەو نەخشەیەدا هیچ نەرمی و بەکێشمانیەك نی یە بۆ دروستکردنی گۆرانکاری سەرەکی، لە بیروباوەرکانی خۆتدا توند و وشك مەبە و نەرمی بنوێنە.

ئەگەر دەتەوێت ژیانێکی پر لە جۆش و خرۆشت هەبێت، دەبێت لە ژیانی تۆدا ئەم حاڵەتی چاوەروانی یە هەمیشە بوونی هەبێت، چەندین ساڵ بەرلە ئێستا بریارێکی بچووکم دا ئەو بریارەش ئەوە بوو کە لە"دینڤەر کۆلۆراد" سیمینارێك رێك بخەم، ئەم بریارە بوویە هۆی ئەوەی کە ئاشنا بم بە خاتوونێك بە ناوی" بیکی" کە ناوی خێزانی ئەو لە ئێستا"رابینزە"! بەدڵنیاییەوە ئەم خاتوونە بەشێکە لە بەنرخترین ئەو شتانەی کە لە ژیاندا هەمە، هەر لە هەمان گەشتدا بریاری ئەوەمدا کە یەکەمین کتێبی خۆم (بەرەو کامەرانی) بنوسم، کە ئەم کتێبە تا ئێستا بۆ زیارت لە ١١ زمانی زیندووی جیهانی وەرگێردراوە، دوای چەند رۆژێك بریارمدا کە لە شاری تەکساسیش

سیمینارێك ئەنجام بدەم و دوای هەفتەیەك مانەوە كە بەرنامەی ئەو سیمینارەیەم ڕێكدەخست، كارگوزاری سیمینارەكەی كۆلۆرادۆ بە بێ ئەوەی كە حەق و مافی زەحمەتی من بدات شارەكەی بەجێهێلا، ئیدی پەیوەندیم كرد بە بەرپرسی پەیوەندییە گشتی یەكانی ئەو كەسەوە و ئەویش بوویە هاودەردم و لەراستیدا ئەو خاتوونە بوویە بەرپرسی پەیوەندییە گشتی یەكانی من و لە بلاوكردنەوەی كتێبی یەكەممدا هاوكاری كردم و سەرەنجام ئەمە كەوتەوە كە ئەمرۆ شانازی بەوەوە دەكەم كە چیرۆكی ژیانی هاوسەرێتیمان بۆتان دەخەمە روو.

بۆ جارێكیش بریارمدا كە هاوبەش و شەریكێك هەلبژێرم، یەكێك لە هەلەكانی من ئەمە بوو كە سەبارەت بە ئەخلاقیاتی ئەم كەسە لێكۆلینەوەم نەكرد، لە ماوەی سالێكدا ئەم كەسە نزیكەی ٢٥٠ هەزار دۆلاری دزی و ٧٥٨هەزار دۆلاریش قەرزیشی خستە ئەستۆی كۆمپانیا، ئەمەش لە هەلومەرجێكدا بوو كە من بەرنامەی زیاتر لە ٢٠٠ سیمینارم لەبەردەستدا بوو. هەموو ئەو كەسە پسپۆرانەی كە لە دەورووبەرم بوون ئامۆژگارییان كردم كە ئیفلاس بوونی خۆم رابگەیەنم، بەلام وێرای داواكاری ئەوان بریارمدا كە دووبارە كۆمپانیاكە بخەمەوە سەرپێ و ئەمەش یەكێك لە گەرەوەترین سەرەكەوتنەكانی ژیانی من بووە. بەشێوەیەكی گشتی سەرلەنوێ كۆمپانیاكەم ژیاندەوە و گەیانمە ئاستێكی بەرزتر. ئەوەی كەلەم ئەزموونەوە فێری بووم نەك تەنها بوویە هۆی سەركەوتنی ماوەدرێژی من بەلكو دوو شێوەی دەروونناسی واتە" هاوخوانی دەماری –عەسەبی– مەرجی"و"تەكنەلۆژیای چارەنوس"ی بۆ من خولقاند.

وانەیەك كە دەتوانین لەم بەشە فێری بین ئەمەیە:

ئەوە بزانە كە ئەوە بریارەكانی تۆیە چارەنوستان دیاری دەكات نەك هەلومەرجتان، بەرلەوەی كە شێوەی گۆرانكاری شێوەی بیركردنەوە و گۆرینی هەستەكانی رۆژانەی تۆ فێربین، دەمەوێت ئەوەت وەبیر بهێنمەوە كە لە شیكردنەوەی كۆتاییدا ئەو شتانەی كە لەم كتێبەدا خوێندووەتەوە بێ نرخ و بەهان......ئەوەی كە لە كتێبەكانی دیكەدا خوێندووەتەوە و ئەو وتارانەش كە لە كاسێتەكاندا گوێت بۆ گرتووە، ئەو وتارو سیمینارانەش كە بەشداریت كردووە تیایاندا هەموویان بێنرخ و بێبەهان،...مەگەر ئەوەی كە بریاربدەیت كاریان پێبكەیت، ئەوەت لە بیر بێت ئەو بریارەی كە پێوەی

پەیوەست بیت خۆی بۆ خۆی ووزەیەکە کە ژیانی تۆ دەگۆڕێت، ئەمە ووزەیەکە کە هەر ساتێك بتەوێت لەبەردەستدایە.

ئەوە بۆ خۆتان بسەلمێنە کە ئەهلی بڕیاردانیت، هەر ئێستا یەك دوو بڕیار بدە، بڕیارێکی زۆر سادە و بڕیارێکی کێشەدارتر، ئەوە نیشانی خۆت بدە کە چەندێك بە توانایت، هەرئێستا ئەم کارەیە ئەنجام بدە، خوێندنەوە رابگرە و بڕیارێکی روون و رێك و پێك بدە، یەکەمین هەنگاو بۆ ئەو بڕیارە هەڵگرە و پێوەی بلکێ! بەهۆی ئەم کارەیەوە عەزەلاتی بڕیاردان بەهێز دەکەیت و ئیرادەی پێویست بۆ گۆڕینی رێگەی ژیان لە تۆدا دروست دەبێت.

من و تۆ هەردووکمان ئەوە دەزانین کە لە ئاییندەی تۆدا کێشە بوونی دەبێت، بەلام هەربەو شێوەی کە لخ والسا و خەڵکی ئەورووپای رۆژهەلات تێدەگەن، ئەگەر بڕیار بدەیت کە لە دیوارەکانەوە تێپەڕیت دەتوانێت بەسەریاندا سەرکەویت، خراپیان بکەیت و کونیان بکەیت، یا دەرکەیەکیان تێدا بدۆزیتەوە، هیچ دیوارێك ناتوانێت لەبەرامبەر ئیرادەی مرۆڤدا خۆی رابگرێت، رۆحی مرۆڤ سەرکەشە و ژێربار ناخرێت، بەلاك ئیرادە بۆ سەرکەتن، ئیرادەی گۆڕینی رێگەی ژیان و زاڵبوون بەسەریدا، تەنها کاتێك دروست دەبێت کە تۆ بڕیار بدەیت، و باوەر بەوە بهێنیت کە هیچ کێشە و ئاستەنگێك ناتوانێت رێگە لە تۆ بگرێت، ئەگەر بڕیار لەسەر ئەوە بدەیت کە ژیانی تۆ بڕیاری تۆ دروستی دەکات نەك هەلومەرجی ژینگە، ئەوە ئەو ساتەیە کە ژیانی تۆ بۆ هەمیشە دەگۆڕێت و بەسەر ئەو هێز و وزانەدا سەردەکەویت کە ژیانی تۆ دروست دەکەن.

بەشی سێیەم

ووزەیەك كە ژیانت فۆرمۆلە دەكات:

ئەو سەرقاڵی وەرزش و پیاسە كردن بوو كە رووداوەكەی بەسەرداهات، دەرزەنێك لاوی هەرزە بەرەو رووی ئەو رایان كرد و بەرلەوەی بە هۆش خۆی بێت دابارینە سەری، ئەویان پەلكێشی ناو گژوكیاكە كرد و بە بۆرییەكی كانزایی كەوتنە گیانی، یەكێك لە كورەلاوەكان بە بۆكس هات بەسەر و روخساریدا تا خوێن فیچقەی كرد، ئەو جا هەرەیكەیان لە لایەكەوە كەوتنە لێدانی و دواتر هەر بەو حاڵەوە وازیان لێهێنا تا بمرێت.

رەنگە تۆش هەوڵی ئەم تاوانە گاریگەر ووروژێنەرەت بیستبێت كە چەند ساڵێك بەرلە ئێستا لە پارگی ناوەندی نیۆركدا روویدا، ئەو شەوە من لە شاری نیۆركدا بووم،ئەوەی كە ئەم رووداوەی بە دڕندانە و دڕندانەتر دەخستە ڕوو ئەمە بوو تاوانبارەكان تازەپێگەیشتوانێك بوون كە تەمەنیان لە نێوان ١٤-١٧ ساڵ بوو، بە پێچەوانەی ئەوەی بە شێوەیەكی ئاسایی چاوەڕوانی دەكرا ئەم لاوانە نە خێزانە هەژارەكان بوون نە خراپ مامەڵەو رەفتاریشیان دەرحەق كرابوو، لە قوتابخانەی تایبەتی دەیانخوێند و سەربە هیچ گرووپێكیش نەبوون و كورانێك بوون كە دەچوونە دەرس و وانەی موزیكەوە، وە ئەم لاوانە مادەسڕكەرەكانیشیان نەكێشا بوو، وە هیچ ئەنگێزەیەكیش خەشم و توورەیی ئەوانی نەووروژاند بوو، ئەوان تەنها بە یەك هۆ و هەر بەو هۆیەوە هێرشیان كردبووە سەر ئەو خاتوونە تەمەن ٢٨ ساڵەیەو كوشتیان، تەنها بۆ خۆشی و رابواردن، تەنانەت بۆ ئەم كارەش ناوێكیان بۆ خۆیان هەڵبژاردبوو، بە ناوی" دڕندە بازی".

له دووری ٤٠٠ کیلۆمەتری پایتەختی وولاتەکەماندا، فرۆکەیەکی تیژرەو لە کاتی تەمومژدا لە زەوی هەڵسابوو وە بەرچاوی روون نەبوو، لە کاتی قەرەباڵغی ترافیکدا خۆی کێشا بە پردێکدا، وە رێگەداخرا و دەسبەجێ ئۆتۆمبیلەکانی فریاکەوتن بەرەو شوێنەکە چوون و چوونە شوێنی رووداوەکە، پردەکە گۆرابوو بۆ خەونێك لە ترس و پەرێشانی، کاربەدەستانی ئاگرکوژێنەوە و خزمەتگوزاری پزیشکی رژانە شوێنی رووداوەکە تا گیانی قووربانیانی رووداوەکە رزگار بکەن.

پیاوێك خۆی خستە ژێر باری رزگارکردنی قوربانییە کانەوە و کەرەستەی خۆرزگارکردنی بۆیان هەڵدەدا، گیانی زۆرێکی رزگار کرد، بەڵام گیانی خۆی لە دەستدا، کاتێك کە هێلیکۆبتەری رزگاری هات تا رزگاری بکات، لە ژێری چینێك لە سەهۆڵەکانی رووبارە بەستووەکەدا گیانی لەدەستدا بوو. ئەم کەسە گیانی خۆی بۆ رزگارکردنی کەسانی بێگانە لەدەستدا! چ هۆکارێك بووبوە هۆی ئەوەی ئەو هەمووە بەهاو نرخەیە ببەخشیت بە گیانی کەسانی دیکە، کەسانێکیش کە تەنانەت نەیدەناسین، و بۆ پاراستنی گیانی ئەوان دەسبەرداری گیانی خۆی ببێت؟

چ هۆکارێك بووببوە هۆی ئەوەی کە کەسێکی "رابووردوو باش و خۆش" بەو شێوە بێبەزەیی و توندوتیژانە رەفتار بکات، لە کاتێدا کە کەسێکی دیکە بۆ رزگارکردنی گیانی کەسانی تەواو بێگانە و بیانی و گەمە بە گیانی خۆی بکات؟ چ هۆکارێك بووەتە هۆی جیاوازی رەفتار و هەڵسوکەوتی ئەم دوو کەسە؟ بەدرێژایی ژیانم لە دووی دیتنەوەی وەڵامی ئەم جۆرە پرسیارانەدا بووم، شتێکم بۆ روون بووەتەوەو ئەوەش ئەمەیە کە کارەکانی مرۆڤ بە رێکەوت روونادەن، هەرکارێك کە ئەنجامی دەدەین بەڵگە و هۆکار و دەلیلێکی هەیە. رەنگە هۆکارەکە بۆمان روون نەبێت، بەڵام بێگەمان وورزەیەك لە پشت هەریەکێك لە کارە مرۆییەکانەوە بوونی هەیە، ئەم وورزەیە کاریگەری لەسەر لایەنە جۆراوجۆرەکانی ژیانی ئێمە هەر لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و مەسەلەی داراییەوە بگرە تا جەستە و رۆحمان بەجێدێڵێت، ئەمە چ هێز و وورزەیەکە کە هەنووکە بەسەرتا زاڵ و باڵادەستە و تا کۆتایی تەمەنیش هەر بەسەرتا زاڵ دەبێت؟ ئەمە وزەی رەنج و چێژ بردنە، هەر کارێك کە دەیکەین یا بۆ دوورکەوتنەوەیە لە دەرد و رەنج یا بۆ وەدەستخستنی چێژە.

زۆر ئەوە دەبیستین کە کەسەکان، سەبارەت بەو گۆرانکارییانە دەدوێن کە دەیانەوێت لە ژیانی خۆیاندا دروستی بکەن، بەڵام ناتوانن ئەنجامی بدەن، ئەم کەسانە گێژ دەبن، گرفتار دەبن، تەنانەت لەدەست خۆشیان تووڕە دەبن، چونکە ئەوە دەزانن کە دەبێت کارێك بکەن، بەڵام ناتوانن خۆیان ناچار و پابەند بکەن بەو کارەوە، هۆکاری سەرەکەی ئەمەش یەك شتە، ئەم کەسانە هەوڵدەدەن رەفتاری نەخۆشی خۆیان بگۆڕن بەڵام دەست بۆ لابردن و نەهێڵانی هۆکار و عیلەتەکە نابەن.

دەرکپێکردن و بەکارخستنی رەنج و چێژ دەبێتە هۆی ئەوەیکە بتوانیت یەکجار و بۆ هەمیشە گۆرانکارییەکی دامەزراو پێشەوتنێکی خوازراو لە ژیانی خۆت و دەروروبەرەکەتدا دروست بکەیت. ئەگەر پەی بەم ووزەیە نەبەیت، ئەوە لە داهاتوودا هەروەك دەزگایەك یا ئاژەلێك بە شێوەیەکی هەڵچوو وە وورووژاو ژیان بەسەر دەبەیت، رەنگە ئەم بۆچوونە بە بیرکردنەوەکی سادە بێتە بەرچاو، بەڵام بیر لەوەبکەرەوە کە بۆچی هەندێك لەو کارانەی کە دەیزانیت و دەبێت ئەنجامی بدەیت، ئەنجامی نادەیت؟

دواخستن و مۆڵەت پێدان بە مانای چی دێت؟ بەمانای ئەمە دێت لەهەمان کاتدا کە دەزانم دەبێت کارێکێکی دیاریکراو ئەنجام بدەم، کەچی لە ئەنجامدانی کارەکە خۆم دەبوێرم، هۆکاری سادەی ئەم کارە ئەمەیە کە هەربەراستی ئەوە دەبینم کە ئەنجامدانی کارەکە دەردناکترە لە ئەنجامنەدانی، لەگەڵ ئەوەشدا دواخستنی کار خۆی بۆ خۆی سنورێکی هەیە، چوونکە بە تێپەڕبوونی کات فشارەکانی دەورروبەر زۆر دەبن و کاتێك دێتە پێشەوە کە ئەنجامنەدانی کارەکە دەردناکتر دەبێت لە ئەنجامدانی ئیدی ئەو کاتە ئەو کاتەیەیە کە بەناچاری دەست بەکار دەبین.

چ هۆکارێك دەبێتە هۆی گێرانەوەی ئێمە لەو کەسانەی کە هۆگرین پێوەیان؟ چ هۆکارێکە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆمان ببوێرین لە دەستدانە ئەو کارەتازانەی کە چەندین ساڵە لە بیریاندا بووین؟ بە چ هۆکارێك نامەی بروانامەی.ئەو زانکۆیەی کە دەستمان داوەتێ تەواوی ناکەین؟ بۆچی کاروبارە دارایی و بازرگانیەکانی خۆمان کۆنترۆڵ ناکەین؟ بۆچی بە مەبەستی بەدیهێنانی خەون و ئارەزووەکانمان هەنگاو هەڵناگرین؟ بۆچی سەرلەنوێ دەست نادەینەوە ئەو سیستەمە خۆراکی یەی کە خستوومانەت لاوە؟

تەنانەت ئەگەر ئەوەش بزانیت کە ئەنجامدانی هەموو ئەم کارانە لە سوود و بەرژەوەندیتدایە و بە دڵنیاییەوە شادی و چێژت بۆ دەستەبەردەکەن. کەچی هێشتا لە ئەنجامدانی کارەکە خۆت ببوێریت. چوونکە لەو کاتەدا بە حسابی خۆتان ئەنجامدانی "کارەکەدەردناکترە لە ئەنجامنەدانی، بەدەر لەمانەش وابیر دەکەیتەوە ئەگەر لەو کەسە نزیك بوویتەوە کە هۆگریت و خۆشت دەوێت و ئەویش دەستی بە رووتەوەنا، چی دەبێت؟ ئەگەر کارێکی تازەت دەستپێکرد و دەستەبەربوونی کاری پیشەیی و بژێوی ئێستات لەدەستدا چی دەبێت؟ ئەگەر سەرلەنوێ لە گەڵ سیستەمە خۆراکیەکەتدا تێهەڵچوویتەوە و تەحەمولی دەردی برسێتیت کێشا تا کەم کەم بگەیتە کێشی ئاساییت، چی روودەدات؟ ئەگەر لە کارێکدا سەرمایەگوزاریت کرد و پارەکەتان لەدەستدا چی روودەدات؟ کەواتە بۆچی بێهودە هەوڵوکۆشش دەکەیت؟

لە زۆربەی کەسەکاندا ترس لە شکست بەهێزترە وەك لە مەیل بۆ سەرکەوتن، کام ئەنگێزە لەم دووانە لە تۆدا بەهێزترە، ئەمەیکە لێنەگەڕێیت کە بڕی ١٠٠ هەزار دۆلار کە لە ماوەی پێنج ساڵی رابووردوودا وەدەستتهێناوە دز بیبات، یا ئەمەیکە بتوانیت لە پێنج ساڵی داهاتوودا ١٠٠ هەزار وەدەست بێنیت؟ راستی یەکەی ئەمەیە کە زۆربەی کەسەکان زۆرتر هەوڵدەدەن بەو شتەوە بلکێن کە هەیانە و لەبەردەستیاندایە تا ئەوەکە خۆیان بخەنە ریسکەوە بۆ ئەوەی بەراستی بگەن بەو شتەی کەلە ژیاندا دەیانەوێت.

> " ڕازی سەرکەوتن ئەوەیە کە بزانیت چۆن سوود لە
> ووزە و هێزی رەنج و چێژ وەردەگریت و لێنەگەڕێیت کە
> ئەم ووزانە کۆنرۆڵت بکەن، ئەگەر وا بکەیت ئەوە کۆنرۆڵی
> ژییانی خۆت دەکەیت، وەگەرنا ئەوا ژیان کۆنترۆڵی تۆ
> دەکات".
>
> " رابینز"

لە باسکردنی ئەو ووزە دووانیەی کە جوڵێنەری کاری ئێمەیە، بە زۆریی پرسیارێك دێتە پێشەوە: بۆچی خەڵکی دەتوانن تەحەمولی دەرد و رەنج بکەن و لەگەڵ ئەوەشدا

گۆڕانکارییەك لە ژیانیاندا نەکەن؟ هۆکارەکەی ئەوەیە کە بە ئەندازەی پێویست ڕەنجیان هەست پێنەکردووە، واتە بەزاراوەکەی نەگەیشتوونەتە ئەستانەی هەستکردن بە ڕەنج. ڕەنگە لە ڕابووردوودا لە ژیانتدا حاڵەتی وا هاتبێتە پێشەوە کە بڕیارت دابێت سود لە هێز و ووزەی کەسی خۆت وەربگریت. دەستبەکاربیت و ژیانی خۆت بگۆڕیت، ئیدی لەو کاتەدا گەیشتبێتیتە ئەستانەی ڕەنج کە ئیدی تەحەمولکردنی بۆتان زەحمەت و لە تواناادا نەبووە، لە ژیانی هەریەکێك لە ئێمەدا سەردەمێك هاتووەتە پێشەوە کە وتوومانە: " ئیدی بەسە –ئیدی فلاَن کار دووبارە نابێتەوە – فلاَن شت دەبێت بگۆڕدرێت" ئەمە هەمان ئەو ساتە جادوویەیە کە ڕەنج لەگەڵمان دەبێتە دۆست و یار، ناچارمان دەکات بە ئەنجامدانی کارێکی تازە و ئەنجامێکی تازەشمان بۆ دەستەبەردەکات. لە ساتێکی لەم شێوەیەدا ئەگەر لەگەڵ خۆماندا بیر بکەینەوە کە دروستکردنی گۆڕانکاری چ چێژ و خۆشیەکی گەورەی لەگەڵدایە ئەوە بە هێز و ووزەیەکی زۆرترەوە دەست بەکار دەبین.

ئەم بابەتەیە تەنها بە پەیوەندی یە کۆمەلاَیەتیەکانەوە سنوردار نەکراوە، ڕەنگە هەر سەبارەت بە حاڵەتی جەستەیی خۆشمان بگەینە ئەستانەی ڕەنج، ڕەنگە بە هۆی زۆرخۆری یەوە بگەیتە ئاستێکی وا کە لە سەر کورسی فرۆکەدا جێگەت نەبێتەوە، یا ئەوەیکە جلوبەرگەکەتان تەنگ بێت بۆتان، یا بەهۆی سەرکەوتن بەسەر قادرمەدا تەنگەنەفەس بیت، ئیدی ئەو کاتە دەڵێیت: " ئیدی بەسە! " و بڕیارێك بدەیت. ئەوەی کە دەتخاتە ژێر باری ئەم بڕیارەوە ئەوەیە کە دەتەوێت ڕەنج لە ژیانی خۆت دوور خەیتەوە و لە بریدا چێژ جێگەی بگرێتەوە، چێژی لەخۆباییبوون، چێژی ئاسوودەیی، چێژی متمانەبەخۆبوون و چێژی ژیانبەسەربردن بە پێی بەرنامەیەك کە خۆت داتناوە.

هەڵبەتە ڕەنج و چێژ خاوەنی ئاست و پلەیەکی زۆرە، بۆ نمونە هەستی سوك و ریسوایی_جۆرێکە لە هەستی ڕەنج، هەستکردن بە ناهەماهەنگی لە گەڵ کەسەکانیشدا جۆرێکە لە هەستکردن بە ڕەنج، هەستکردن بە تەمەڵیش هەربەو شێوەیەیە، ئاشکرایە کە خەستی و توندی هەموو ئەم ڕەنجانە وەك نین و یەکسان نین، تەنانەت لە هاوکێشەی بڕیارداندا هۆکارە لاوازەکانیش هەژمار دەکرێن، هەستی چێژیش لەم مەسەلەیەدا ڕۆڵێکی هاوشێوەی هەیە، زۆرێك لەو جولاَنەی کە لە ژیاندا دەیکەین

لەمەوە سەرچاوە دەگرێت کە پێشبینی ئەوە دەکەین کە کاری ئەمڕۆمان لە داهاتوودا ئەنجامێکی خوازراو چێژبەخشی لێدەکەوێتەوە کە دەهێنێت ئەو ئەرك و ماندووبوونەی بۆ بکێشین، کەواتە هەستی چێژبردنیش هەردوو حاڵەتی توند و لاوزای هەیە، بۆ نمونە لای زۆربەی خەڵکی خۆشی و مەیلی سێکسی زۆر بەهێز دەزانن لە کاتێکدا هەندێکی دیکە ئاسوودەیی و ئاسایشی ژیان چێژی زۆرتری هەیە، هەموو ئەم بابەتانە پەیوەندی بە دیدگای کەسی یەوە هەیە.

بۆ نمونە وادادەنێین کە لە کاتی نیوەڕۆدا و بۆ پشوو بە پارکێکدا تێدەپەڕیت کە لەو پارگەیەدا ئاوازێکی بیتهۆڤن دەژەنن، ئایا بۆ گوێگرتن لەو ئاوازەیە رادەوەستیت؟ ئەم بابەتە لە پلەی یەکەمدا پەیوەندی بەوەوە هەیە کە مۆسیقای کلاسیکی لە دیدی تۆدا چ مانایەك دەگەیەنێت؟ هەندێك دەسبەرداری هەموو کارەکانی خۆیان دەبن تا گوێ بۆ موزیك رادێرن، لای ئەمانە گوێگرتن بۆ سەمفۆنیای بتهۆڤن بە مانای چێژێکی بێوێنە و نمونەیی دێت، بەڵام هەندێکی دیکە حەزیان بە مۆسقای کلاسیك نی یە و بەردەوامبوونی مۆسیقا بۆیان دەبێتە مایەی دەرد و ڕەنج و هەرلەبەر ئەوە بەخێرایی بە پارگەکەدا تێدەپەڕن تا بگەڕێنەوە سەر کارەکەی خۆیان، لە هەمان کاتدا کەسانێکیش هەن کە عاشقی مۆسیقای کلاسیکین، بەڵام بۆ گوێگرتن لێی ڕاناوەستن، هۆکارەکەی ڕەنگە ئەمەبێت کە ڕەنجی درەنگ گەیشتنە سەرکار بە گەورەتر دەزانن لە چێژی گوێگرتن بۆ موزیك، یا بە بیرورای ئەمانە ئەمە ڕاست و دروست نی یە کە مرۆڤ لە ناوەراسنی ڕۆژدا کاتی بەنرخ و گرانبەهای خۆی بە گوێگرتن بە موزیکەوە بە زایە بدات، ئەو ڕەنجەی کە لەم کارە سوك و نەگونجاوە وە دەکەوێتە وە بۆچوونی ئەوان لەو چێژە زۆرترە کە لە گوێگرتن بۆ مۆزیکەوە وەدەست دێت. ژیانی ڕۆژانەی ئێمە پڕیە لەم کێشمەکێشمە دەروونی یە، ئێمە بەردەوام کارەکانی خۆمان و ئەو کاریگەری یەی هەڵدەسەنگێنین کە لەسەرمان بەجێیدێڵن.

گرنگترین وانەی ژیان:

ئەو هێز و وزەیەی کە هەریەك لە ڕاهیبێك و بازرگانێك دەخاتە جوڵە و چالاکی یەوە هەر یەك شتە، ڕەنگە سەرت لەم بابەتەیە سوڕبمێنێت، بەڵام ئەمە خودی ڕاستی یە، چونکە وێڕای ئەو جیاوزی یە بنیادیانەی کە ئەم دوو کەسە هەیانە، ووزەی

جولێنەری هەردووکیان بریتی یە لە ڕەنج و چێژ. ئەوەی کە ژیانی ئەم دووکەسەی جیاواز کردووە ئەمەیە کە هەریەکێك لەمانە فێری ئەوە بوون کە شتێك بە ڕەنج و شتێکی دیکەش بە چێژ بزانن، گرنگترین وانەیەك کە لە ژیاندا فێری دەبین ئەمەیە کە سەبارەت بە ئێمە چ شتێك دەبێتە مایەی ڕەنج و چ شتێك دەبێتە مایەی چێژ، ئەم وانەیە سەبارەت بە هەریەکێك لە ئێمە جیاوازە هەرلەبەر ئەمە ڕەفتارەکانمان وەك یەك نین.

وزەی جولێنەری" دۆنالد ترامپ" لە ژیاندا چی بووە؟ ئەو ئەوە فێر بووە کە چێژ لە هەبوونی گەورەترین و گرانترین کەشتی گەشتوگوزاری، وەدەستخستنی دیارترین کۆشك، ئەنجامدانی زیرەکترینانە مامەڵەی بازرگانی، بە کورتی یەکەی لە کۆکردنەوەی گەورەترین و باشترین کەرەستەی یاریەکاندا ببینێتەوە، هەروەها فێری ئەوەش بووە کە ڕەنج لە شتانێکی دیکەدا ببینێتەوە، ئەو لە دیدارەکانی خۆیدا ئەوەی ڕاگەیاندووە کە کە گەروەترین ڕەنجی ژیانی ئەو ئەمەیە کە کە لە زەمینەیەکدا کەسی دووەم بێت، ئەو کەسی دووەم بوون بە شکست دەزانێت، لەراستیدا گەورەترین وزەی جولێنەری ئەو هەڵهاتنە هەر لەم ڕەنجەیە، ئەم ئەنگێزە کە لای ئەو چەند بەرامبەر لە حەز و مەیلی وەدەسخستنی چێژ بەهێزترە، کاتێك کە بەشێکی گەورە لە ئیمپراتۆریای ئابووری ئەو هەرەسی هێنا ڕکەبەرەکانی ئەو بەو ڕەنجە گەورەیەی ئەو شادمان و خۆشحاڵ بوون، لە بری ئەوەیکە دەربارەی ئەو (وە یا هەرکەسێکی دیکە لەنێوانیاندا خودی خۆشت) داوەری بکەین، باشتر وایە کە پەی بە وزەی جولێنەری ئەو ببەین و تا ئەندازەیەك بەزەیمان بە ڕەنجی ئاشکرای ئەودا بێتەوە.

بە پێچەوانەوە دایکی تەرزا لەبەرچا بگرە، ئەو هەست و سۆزێکی هێندە قووڵی هەیە سەبارەت بە کەسانی دیکە کە لە دیتنی نارەحەتی ئەو کەسانە دەرد و ڕەنج دەبات. دیتنی ئەو نادادوەریەی کە دەرحەق بە گروپی" پیسی" هیندستان ئەنجامدرا زۆر بەتوندی ئەوی ئازاردا، ئەو لەوە تێگەیشت کاتێك کە بەمەبەستی یارمەتیدانی ئەم کەسانە هەنگاو هەڵدەگرێت ئەوە لەدەردو ئازاری خۆی کەم دەکاتەوە، ئەو ماناخوازی ژیانی لە هەژارنشینترین گەرەکی شاری گەشت و کوزاری" کەلکەتا" دا دیتەوە کە لە ئاکامی فشاری ملیۆنەها ئاوارەی برسی و نەخۆش لە حاڵەتی تەقینەوەدا بوو، لە دیدی ئەودا چێژ واتە ئەمەیکە تا ئەژنۆ بە قوڕ و پیسایی و ئاوەڕۆی کۆڵانەکاندا

رۆبچیت تا بگەیتە کولانەیەکی پیس کە تیایدا منالأن بە جەستەیەکی لاواز و ئالوودە بە نەخۆشی پەتا و سکچوونی خوێناوی یەوە دەژین، ئەو زۆر بە خەستی دووچاری ئەم هەستە هات کە یارمەتیدانی کەسانی دیکە و رزگارکردنیان لە بەدبەختی یەکانیان دەبێتە هۆی دامرکاندنی دەرد و ئازارەکانی خۆیی و ئەگەر ئەوان لە ژیاندا چێژێکی زۆرتر ببەن ئەوە خودی ئەویش چێژێکی زۆرتر لە ژیان دەبات. ئەو فێری ئەوە بووە کە گەورەترین کاری خێر ئەمەیە خۆت وەقفی کەسانی دیکە بکەیت. لەم رێگەیەوە هەستی بەوە کرد کە ژیانی ئەو مانای راستەقینەی پەیداکردوە.

ئەگەرچی بۆ زۆرێك لە ئێمە ئەوە دژوارە خاکی بوون و هیمەت بەرزی دایە تەرزا بەراوورد بکەین بە مادەپەرستی" دۆنالد ترامپ" و هەردووکیان لە یەك ریزدا دابنێین، بەلأم دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگرین کە ئەم دوو کەسە ژیان و چارەنوسی خۆیان لە سەر بناغەی شتانێك دارێژرا کە بە رەنج و چێژیان دەبینیەوە، ئەوە ئاشکرایە کە ئەزموونی پێشینە و ژینگەی کۆمەلأیەتی لە دروستکردنی بیرو باوەری ئەواندا رۆلی خۆی هەبووە، بەلأم دواجار ئەوە بریاری خودی خۆیان بووە کە سیستەمی پاداشت و تەمبێکردنی دیاریکراویان سەبارەت بە خۆیان پەیرەو کردووە.

ئەو شتانەی کە دەیاندەینە پالْ رەنج و چێژ چارەنوسمان دروست دەکەین:

یەکێك لەو بریارانەی کە گۆرانکاریەکی گەورەی لە ژیانی مندا دروست کرد ئەمە بوو کە لەسەرەتای لاوێتیمدا کاری فێربوونم بە کارێکی زۆر چێژ بەخش دەزانی، ئەوەم دیتەوە کە دۆزینەوەی تیۆریەکان و ئەو شێوانەی کە بتوانێت بە گۆرینی رەفتار و سۆزی مرۆیی کۆتایی پێبێت ئەوە گرنگترین بابەتی ژیانی منە، ئەو بابەتە دەتوانێت دەرد و رەنجەکانم بگۆرێت بۆ چێژ، کردنەوەی ئەو رازانەی کە لە پشتی هەر کردار و رەفتارێکەوەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە رووی جەستەیی و رۆحی یەوە خۆمان تەندروستتر و بەهێزتر هەست پێبکەین و پەیوەندییەکی بەهێزترمان لەگەلْ کەسەنزیکەکانی خۆماندا هەبێت، دەستخستنی زانست و زانیاری دەبێتە هۆی ئەوەیکە خۆمان بە بوونەوەرێکی بەسوودتر بزانین و بتوانین خزمەتێکی بەنرختر بە دەروبەرمان بکەین، لەم رووەوە هەستم بە شادومانی و کاملْ بوون دەکرد،لە هەمان کاتدا پەیم بە چێژێکی ووزەدارتر برد، وە ئەم چێژە کاتێك روویدا کە زانستە و

زانیاری یەکانی خۆم خستە بەردەستی کەسانی دیکەوە، دوای ئەوەی کە دیتم ئەو خاڵ و بابەتانەی کە دەیخەمە بەردەستیان چۆنیەتی ژیانی ئەوانی بەرزتر کردوەتەوە، تێگەیشتم کە گەورەترین چێژی ژیان هەرلەمەدایە و هەرلێرەوە بوو کە ئامانجی ژیانم گۆرانی بەسەرداهات.

زۆرێك لە ئەزموونە چێژبەخشەکان یا ئازارهێنەکان، ژیانت فۆرمۆلە دەکەن، بۆ نمونە ئەمەیکە تۆ مادەبێهۆشکەرەکان بە مایەی چێژ یا هۆکاری رەنج بزانیت ئەوە بەدڵنیاییەوە کاریگەری لەسەر چارەنوست دەبێت، سۆز و زانیاریەکانت لە زەمینەی جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەیدا، دروستکردنی پەیوەندی و تەنانەت چەمکی پەیوەست بە بەخشش و متمانەش هەربەوشێوەیەیە.

ئەگەر پزیشکیت دەی ئەوە ساڵانێك بەرلە ئێستا بریارتداوە کە رشتەی پزیشکی هەڵبژێریت، ئایا ئەم بریارە لەوەوە سەرچاوەی نەگرتووە کە سەبارەتبە رشتەی پزیشکی هەستێکی باشت هەبووە؟ تا ئێستا لە گەڵ هەر پزیشکێکدا قسەم کردووە لەوە گەیشتووم کە چێژ لە یارمەتیدانی کەسانی دیکە وەردەگرێت، پێی خۆشە کە نەخۆشی کەسانی دیکە چارەسەر بکات، گیانی کەسانی دیکە رزگار بکات، هەندێك جاریش خۆشەویستی و رێزی کۆمەڵایەتیش خۆی بۆ خۆی ئەنگێزەیەکە کە یارمەتی ئەم بریاردانە دەدات، مۆزیك زانەکان خۆیان وەقفی هونەرەکانی خۆیان دەکەن، چونکە کەمترین شتێك هەیە کە وەك مۆزیك چێژیان پێببەخشێت، بەرێوبەری کار و خاوەن کۆمپانیا گەورەکان وا فێربوون کە بریاردان لە پرۆژەگەورەکاندایە کە دەتوانێت کاریگەرییەکی گەورەی هەبێت و گۆرانکاریەکی بەردەوام لە ژیانی کەسانی دیکەدا ئەنجام بدات.

زۆرێك لە هونەرمەندەکان و گۆرانیبێژەکان ئالوودەی مادەبێهۆشکەرەکان بوون و لەم رێگەیەشدا گیانی خۆیانیان لەدەستدا، ئالوودە بوونی ئەم کەسانە کە خاوەنی جەماوەرێکی زۆر بوون خۆیان بۆخۆیان رێبەر و سەرمەشقی لاوان بوون بە نرخێکی گران کۆتایی هاتووە، من هەرگیز فێری ئەوە نەبووم کە مەی بخۆمەوە و ئالودەش بم بە مادەبێهۆشکەرەکانەوە، ئایا هۆکارەکەی ئەمەیە کە من کەسێکی زیرەك و هۆشیارم؟ نەخێر، هۆکارەکەی ئەمە بووە کە مرۆڤێکی خۆش شەنس و خۆش بەخت بووم، یەکێك لەو هۆکارانەی کە من هەرگیز مەیم نەخواردووەتەوە ئەمە بووە کاتێك منداڵ

بووم، له خێزانەکەماندا چەند کەسێك هەبوون کە لە کاتی خواردنەوە و مەستی دا رەفتارێکی هێندە قیزەونیان نیشان دەدا کە من دەرد و رەنجێکی زۆرم دەخستە پاڵ مەیخواردنەوەوە، یەکێك لەم حاڵەتانەی کە من لە بیرم ناچێت پەیوەندیدارە بە دایکی یەکێك لە دۆستەکانمەوە کە ژنێکی زۆر قەڵەو بو وە کێشی ١٤٠ کیلۆ بوو وە بەردەوام مەشروبی دەخواردەوە و کاتێك کە مەست دەبوو ئیدی هەوڵی ئەویدەدا کە من بخاتە باوەشی و بمگوشێت و چەند قسەیەکی بێسەر و بەرم پێبڵێت، هەر لەو کاتەوە تا ئێستا بۆنی دەمی ئەو کەسانەی کە مەشروب دەخۆنەوە حاڵم تێکدەدات.

خواردنەوەی ئاوجۆ لای من چیرۆکێکی کەی هەیە، کاتێك کە تەمەنم یانزە یا دوانزە ساڵ بوو ئاوجۆم بە مەشروب دانەدەنا، بەدەرلەمەیکە باوکم کە ئاوجۆی دەخواردەوە و رەفتاری قێزەون و خراپی نەدەنواند،لەراستیدا کاتێك کە چەند پەرداخێك ئاوجۆی دەخوارەدەوە ئەوە سەرحاڵتر دەکەوتە بەرچاو زۆرتر گەمە و سوعبەتی دەکرد، ئەمە ویرای ئەوەیکە خواردنەوەی ئاوجۆ بە بۆچوونی من چێژبەخش بوو، چونکە دەمویست هەروەك باوکم بم، ئایا بەراستی بەخواردنەوەی ئاوجۆ وەك باوکم دەبم؟ هەڵبەتە کە نەخێر، بەڵام ئێمە بە زۆری لە سیستەمی عەسەبی.خۆماندا بە شێوەیەکی هەڵە رەنج و چێژ دەدەینە پاڵ شتەکان.

رۆژێکیان داوام لە دایکم کرد کە ئاوجۆم بداتێ، ئەو ماوەیەك باسی لەوەکرد کە ئاوجۆ بۆ من باش نی یە، بەڵام ئەو کاتێك ئەم باسەی کرد کە من بریاری خۆمم دابوو وە قسەکانی ئەو لەگەڵ رەفتارەکانی باوکمدا دژ و ناکۆك بو و وە کاریگەری نەبوو، ئێمە باوەر بەو شتانە ناکەین کە دەیانبیستین، بەڵکو بیروبۆچوونی خۆمان بەراست و دروست دەزانین، ئەو رۆژە من لەوە دڵنیا بووم کە خواردنەوەی ئاوجۆ هەنگاوێکە بەرەو گەشەسەندنی کەسایەتی من، دواجار کاتێك کە دایکم لەوە گەیشت کە ناتوانێت رازیم بکات وسەرەنجام رەنگە لە دەرەوە دەست بدەمە خواردنی ئاوجۆ وانەیەکی دادام کە هەرگیز لە بیری ناکەم، رەنگە تا ئەندازێك ئەوەی زانیبێت کە دەبێت دیدو بۆچوونی من سەبارەت بە ئاوجۆ بگۆرێ، دایکم ووتی: " زۆر باشە، ئێستا کە دەتەوێت ئاوجۆ بخۆیتەوە و وەك باوکت بیت ئەوە دەبێت هەروەك ئەویش ئاوجۆ بخۆیتەوە" ووتم: " باشە مەبەستت چی یە؟ " ووتی: " دەبێت بتوانیت شەش

قووتوو ئاوجۆ بخۆیتەوە" ووتم: " گرنگ نی یە" ووتی: " دەبێت هەر ئێستا و هەرلێرەشدا ئاوجۆ بخۆیتەوە".

یەکەمین قوومی ئاوجۆ بۆ من تامێك بوو رشانەوە هێن و بەتەواوی بە پێچەوانەی چاوەڕوانیم بوو، بۆ ئەوەی لە خۆباییبوونم نەشکێنم هیچم بە دایکم نەووت، ئەمە بوو کە قوومەکانی دوایم هەڵدا، قووتووی یەکەم کە تەواو بوو ووتم" ئیدی بەسە" بەڵام دایکم ووتی: " نەخێر ئەم قووتووەش هەیە" وە قووتووی دووەمی هەڵپچڕی،کە قوتووی سێیەم و چوارەمم تەواو کرد هەستم کرد کە گەدەم نارەحەتە، بەدڵنیاییەوە دەزانیت کە داوتر چی روویدا، هەرچییەك کەلە گەدەمدا بوو رشاندمەوە بەسەر مێزی مەتبەخەکەدا، قیافەی من و پاککردنەوەی مێزەکە هەردوکیان نەفرەتاوی بوون، بۆنی ئاوجۆ کە و رشانەوە و ئەوحاڵە خراپەی کە هەمبوو هەموویان یەکیان گرت و لە بیرەوەریمدا چەسپا، ئیدی خواردنەوەی ئاوجۆ لای من مانای رۆشنبیری و گەشەی کەسایەتی نەدەگەیاند، بەڵکو لە سیستەمی...هاوخوانی.عەسەبی مندا هاوڕێ بوو لەگەڵ هەستێکی خراپدا کە کاریگەری لەسەر بریاردانەکانی دواتری من بەجێهێلا، سەرەنجام لەوە بەدواوە هەرگیز لێوم بە ئاوجۆوە نەنا.

ئایا گرێدانی رەنج و چێژەکان لەگەڵ بابەتێکدا دەتوانێت کاریگەری لەسەر ژیانی ئێمە بەجێبێڵێت؟ بەدڵنیاییەوە وایە، هاوخوانی عەسەبی نێگەتیڤانەی من سەبارەت بە ئاوجۆ کاریگەری لەسەر زۆرێك لە بریارەکانی ژیانم بەجێهێلا، بوویە هۆی ئەوەیکە لە قوتابخانەدا دۆستانێکی دیاریکراو بۆ خۆم هەڵبژێرم، بوویە هۆی ئەوەیکە لەشتێکی دیکەدا لە شوێن چێژ بگەڕێم، لە بری مەی، چێژم لە فێربوون، پێکەنین و وەرزش وەردەگرت، فێری ئەو بووم کە یارمەتیدانی کەسانی دیکە چێژێکی باوەڕپێنەکراوم دەداتێ، سەرەنجام لە قوتابخانەدا بووم بە منداڵێك کە هەرکەسێك کێشەیەکی هەبووایە دەهاتە لای من و چارەسەرکردنی ئەم کێشانە هەم بۆ من و هەم بۆ ئەوانیش خۆش بوو، شتانێکیش هەن کە تێپەڕبوونی کات نایانگۆڕێت!

هەروها مادەی بێهۆشکەریشم نەدەکێشا و ئەوەش هۆکارێکی هاوشێوەی هەیە: کاتێك کە لە پۆلی سێیەم یا چوارەمی سەرەتاییدا بووم لە لایەن پۆلیسەوە چەند فلیمێك سەبارەت بە سەرەنجامی ئالوودەبوون بە مادەبێهۆشکەرەکان لە قوتابخانەدا نمایش کرا لەم فلیمانەدا ئەوەم دیت کە چۆن کەسە ئالوودەبووەکان دەرزی مادەی

بێهۆشکەریان لە خۆیان دەدا و بێهۆش دەکەوتن، یا لە حاڵەتی ئاسایی دەچوونە دەرەوە و هەندێك جاریش خۆیان لە پەنجەرەوە هەڵدەدایە دەرەوە، من کە نەوجەوانێك بوم لە مێشکمدا مادەی بێهۆشکەر هاوڕێ بوو لەگەڵ قیزەونی و مەرگدا و هەرلەبەر ئەمەش هەرگیز بەکارم نەدەهێنا، خۆششانسی من ئەمەبوو کە پۆلیس یارمەتیدام تا جۆرێك لە هاوخوانی عەسەبی دەردناك

تەنانەت لەگەڵ بیرکردنەوەی سوود وەرگرتن لە مادەبێهۆشکەرەکان هاوڕێ بکەم، لەبەر ئەوە تا ئەوپەڕی توانا بیری لێناکەمەوە

دەتوانین چ وانەیەك لەم بابەتەوە فێربین؟ ئەم وانە سادەیەی کە ئەگەر دەرد و رەنجێکی خەست لەگەڵ هەر جۆرە رێبەرییەکی رەفتاریدا یا سۆزداریدا هاوڕێ بخەین، ئەوە بەهیچ شێوەیەك ناڕۆینە شوێنی ئەو دەرد و رەنجە. بە زانینی ئەم بابەتەیە دەتوانین سوود لە ووزەی رەنج و چێژ وەربگرین بۆ دروستکردنی هەر جۆرە گۆرانکاریەك لە ژیانی خۆماندا، خوا ئەم گۆرانکاری یە نەهێڵانی دوودڵی و بێبریاری بێت یا وازهێنان لە جگەرەو مادەبێهۆشکەرەکان، بۆ نمونە ئەگەر دەتەوێت منداڵەکەت لە ئالوودەبوون بە مادەبێهۆشکەرەکان ئاگادار بکەیتەوە ئەوە دەبێت ئەم کارە کاتێك ئەنجام بدەیت کە: یەکەم: مادەی بێهۆشکەرت ئەزموون نەکردبێت، دووەم: کەسێکی دیکە بەرلە تۆ بە فێرکاری هەڵەی خۆی مادەی بێهۆشکەری لای ئەو شیرین و چێژبەخش نیشان نەدابێت.

ئێمە تەنها بونەوەری سەر زەوین کە خاوەنی ژیانێکی دەروونی دەوڵەمەند و ئاڵۆزین بەجۆرێك نەك تەنها کار و شتە دەرەکیەکان لامان گرنگن بەڵکو ئەو تەفسیر و شرۆڤەیەش کە بۆ کار و شتە دەرەکییەکان دەیکەین زۆرتر بەلامانەوە گرنگترن، چوونکە ئەم تەفسیر و شرۆڤەیە یە ئەوەمان پێنیشان دەدات کە چۆن بیر لە خۆمان دەکەینەوە و کردارمان سەبارەت بە ئایندە چۆن دەبێت. یەکێك لەو شتانەی کە ئێمەی لە بوونەوەرەکانی دیکە جیاکردووەتەوە بریتی یە لە تایبەتمەندێتی خۆسازاندن لە گەڵ ژینگە، قەبووڵکردنی گۆرانکاری و گۆڕینی شێوەی شتەکان و بیرو بۆچوونەکانە بەمەبەستی دروستکردنی شتگەلێکی بەسوودتر و خوازراوتر. یەکێك لە گەورەترین ئەو تواناییانەی کە لە زەمینەی سازگاریدا هەمانە ئەمەیە کە ئەزموونی ژیانی خۆمان وەك کەرەستەیەکی خام، وەردەگرین، و ئەو ئەزموونەش لەگەڵ

ئەزموونی کەسانی دیکەدا گرێدەدەین، لە کۆی ئەمانە پەردەیەکی رەنگاورەنگ لە مانا دروست دەکەین کە لە جیهان بێوێنەیە و تایبەتە بە خودی خۆمانەوە، ئەوە تەنها جۆری مرۆڤە کە دەتوانێت مەسەلە جۆراوجۆرەکان بە شێوەیەك پێکەوە بگونجێنێت کە دەردە جەستەییەکانی لە دیدی ئەودا چێژبەخش بێت یا بە پێچەوانەوە.

کەسێك بێنە پێش چاووت کە لە زینداندا دەستی بە مانگرتن کردووە و بۆ ماوەی سی رۆژ خواردنی نەخواردووە و بەزیندویش ماوەتەوە، ئەو ئازار و سزاجەستەییەی کە ئەو تەحەمولی دەکات جێگەی سەرنجدانە. بەڵام لە بەرامبەردا سەرنجی جیهان بۆ خۆی کەمەندکێش دەکات و ئەو چێژەی کە لەم رێگەیەوە دەستی ئەو دەکەوێت قەرەبووی ئەو دەرد و رەنجە دەکاتەوە، لە ئاستی مەسەلەی کەسیشدا رۆژانە کەسانێك دەبینین کە بە هۆی وەرزش و کاری نارەحەت و قورسی جەستەییەوە هەوڵدەدات ئەندامەجەستەییەکانی خۆی بپارێزێت، ئەم کەسانە چێژێکی بێئەندازە لەو جوڵانە دەبینن واتە ئەو کار و ئینزیباتە سەختەی کە تەحەمولی دەکەن بە شێوەی چێژ لە گەشەکردنی کەسیدا لە تێروانینیاندا بەرجەستەی دەکەن، هەرلەبەر ئەمە رەفتارێکی جێگیر دەگرنە بەر و ئەنجامێکی جێگیریش وەدەست دێنن.

هۆکارگەلێکی زۆر هەن کە رەفتاری هۆشیارانەمان یا خود هۆشیارمان لەگەڵ رەنج یا چێژدا دەکەنە هاورێ، لە نێوەندی ئەم هۆکارانەدا دەتوانرێت ناوی هاورێکانی سەردەمی منداڵێتی، دایك و باوك، مامۆستاکان، پەروەرشیارەکان، ئەستێرەکانی سینەما و تەلەفزیۆن و هاوچەشنەکانیان ببرێت، رەنگە تۆ ئەوەنەزانیت کە چ کات و ساتێك زیهن و هۆشت بە یارمەتی میکانیزمە مەرجی یەکان بەرنامەرێژی کراوە، قسەی کەسێك، رووداوێکی قوتابخانە، بردنەوەی پێشبرکێیەکی وەرزشی،ساتێکی خەم و پەژارەهێن، زنجیرەیەك نمرەی ١٠٠ لە کارتەکەتدا یا بە پێچەوانەوە بۆ جارێك کەوتن لە تاقیکردنەوەدا، لە بەرنامەرێژی زیهنی تۆدا رۆڵی هەیە و کۆی گشتی هەموو ئەمانە کەسایەتی ئێستای تۆ فۆرمەلە دەکەن. دووبارە جەخت لەسەر ئەم خاڵە دەکەمەوە ئەو شتەی کە لەبەرچاوی تۆ بە شێوەی رەنج یا چێژ دەردەکەوێت ئەوە چارەنوسی تۆ دەستنیشان دەکات،

ئەگەر بیرەوەرییەکانی ژیانت لەبەرچاو بگریت، ئەوە چەندین رووداو وەبیر دێنیتەوە کە کە بە شێوەی هاوخوانی دەماری – عەسەبی –لە زیهن و مێشکتدا

چەسپاوە و بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکیانە زنجیرەیەك لە هۆکاری بەگەڕ خستووە کە ئەنجامەکەیان بریتی یە لە دۆخ و هەلومەرجی ژیانی ئێستای تۆ، ئەم قسەیە بە چ مانایەك دێت؟ بۆ نمونە ئەگەر رەبەن بیت چۆن هاوسەرگیری بەرجەستە دەکەیت؟ بە شێوەی بیرەوەرییەکی شیرین لە کەناری هاوسەرەخۆشەویستەکەتدا یا بەشێوەی کۆت و بەندێك کە پێی ئازادی تۆی بەستووەتەوە؟ ئەمشەو کە سفرەی ئێوارە رادەخەیت بە چ چاوێکەوە دەڕوانیتە خواردنەکە؟ بە شێوەی مادەیەك کە سووتەمەنی و ووزەی جەستە دەستەبەردەکات یا بە چاوێك کە تەنها روخسار و دیمەنی چێژ و خۆشی یە؟

" پیاوانیش هەروەك ژنان زۆرتر گویێ بۆ قسەی
دلّ رادەدێرن تا بۆ پەند و وانەی عەقلّ و ئاوەز"
لورد چستەر فیلد

ئەگەرچی قەبوولّکردنی ئەم قسەیە دژوارە، بەلاّم راستی یەکەی ئەمەیە ئەوەی کە بزوێنەری رەفتاری ئێمەیە، کاردانەوەی غەریزەیەکە لە بەرامبەر رەنج و چێژدا، نەك خوێندنەوەیەکی بیریارانە، رەنگە لە رووی عەقڵەوە ئەوەمان قەبوولّ بێت کە خواردنی شوکولاتە و شیرینی بۆ تەندروستی زیانبەخشە، بەلاّم لە هەمان کاتدا دەیخۆین، چوونکە ئەوەی کە بزوێنەری رەفتارمانە بەتەنها عەقلّ و ئاوەز نی یە و بەس، بەلّکو شتانێکن کە لە سیستەمی دەماریماندا –عەسەبی – وەك رەنج و چێژ دەیدەینە پالّ کاروبارەکان، ئەم هاوخوانی دەماری یەی ئێمە (واتە هاوڕیێ خستنی دوو مانا لە رشتەی دەمار و زیهندا) یە ئەوە دەستنیشان دەکات کە چ کارێك ئەنجام بدەین، ئەگەرچی حەزمان بەوەیە کە ژیانی خۆمان بە هۆی عەقلّ و ئەندێشەوە بەرێوەبەرین، بەلاّم لە زۆربەی حالّەتەکاندا، سۆزەکانمان، واتە ئەو هەستانەی کە گرێیان دەدەین بە ئەندێشەکەی خۆمانەوە ئەوانە بزوێنەری راستەقینەی کردارەکانمانن.

زۆرێك لە کاتەکان هەولّدەدەین کە ئەم سیستەمە لەبەرچاو نەگرین، بۆ نمونە بۆ ماوەیەك روو دەکەینە خواردن بەلاّم سەرەنجام ماندوو دەبین، چونکە رەنجێکی زۆر دەچێژین و تەحەمول دەکەین، رەنگە بە شێوەیەکی کاتی کێشەیەك چارەسەر بکەین، بەلاّم ئەگەر هۆکاری سەرهەلّدانی ئەو کێشەیە لانەبەین، ئەوە دوای ماوەیەك کێشەکە

دووباره سەرهەڵدەداتەوە، دواجار بۆ ئەوەیکە گۆرینی رەفتار بە شێوەیەکی هەمیشە\یی بێت ئەوە دەبێت رەنج بدەینە پاڵی رەفتارەکانی رابووردوو وە چێژیش بدەینە پاڵی رەفتارە تازەکانمان و ئەم رەفتارانە مەرجی بکەین تاوەکو شێوەیەکی هەمیشەیی و جێگر وەگرن، ئەوەت لە بیر بێت کە هەموومان ئامادەییەکی زۆرترمان هەیە بۆ دوورکەوتنەوە لە دەرد و رەنج تا وەدەستخستنی چێژ، ئەگەر بمانەوێت سیستەمێکی خۆراکی پەیرەو بکەین و ماوەیەکی کورت بەهۆی ووزەی ئیرادەیەوە تەحەمولی دەرد و رەنج بکەین، ئەوە ئەم کارەیە بەردەوام نابێت، چوونکە هێشتا خۆپاراستن لە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە مرۆڤ قەڵە و دەکات بە رەنجهێنەر دەزانین، بۆ ئەوەیکە ئەم گۆانکاری یە بەردەوام بێت دەبێت ئەو خواراکانەی کە مرۆڤ قەڵەو دەکەن بە رەنجهێنەر بزانین و تا ئەوەیکە دوای ماوەیەك تەنانەت ئارەزووی خواردنی ئەو جۆرە خۆراکانەمان نەبێت، ئەوجا چێژی راستەقینە بدەینە پاڵ ئەو خۆراکانەی کە مقەوین. کەسانی تەندروست و ساغ بیروباوەریان وایە کە هیچ شتێك بە ئەندازەی لاوازی -لەری- تام و چێژ نابەخشێت! ئەم کەسانە حەزیان لەو خۆراکانەیە کە بەهێزیان دەکات، ئەم کەسانە دەورییەك کە هێشتا خواردنی تیادایە دەخەنە کەنارەوە و هەست بە شادومانی دەکەن و ئەمەش ئەوە نیشان دەدات کە ئەوان کۆنترۆڵی ژیانی خۆیانیان لەدەستدایە.

راستی یەکەی ئەمەیە کە ئێمە دەتوانین جەستە و رۆح و سۆزمان لەگەڵ هەستی رەنج و چێژدا سەبارەت بە هەر هۆکارێك مەرجی بکەین، بە گۆرینی ئەم هۆکارە، دەسبەجێ رەفتارەکانمان دەگورێن، بۆ نمونە بۆ وازهێنان لە جگەرە ئەوەندە بەسە کە دەرد و رەنجی پێویست لە گەڵ جگەرەکێشان و چێژی پێویست لە گەڵ وازلێهێنانیدا هاورێ بخەین، ئەگەر چی لە حاڵی حازردا ئەم توانایە لە تۆدا هەیە، بەڵام لەو روانگەوەی کە جەستەت چێژ لە جگەرەکێشان دەبات و هەروەها رەنگە واش وێنا بکەیت کە وازهێنان لە جگەرە دەردناك و سزاهێنەرە لەبەر ئەوە واباشترە کە ئێستا سوود لەم توانایەی خۆت وەنەگریت، بەڵام ئەگەر لەگەڵ ئەو کەسانەدا ئاشنابیت کە وازیان لە جگەرە هێناوە تێدەگەیت کە ئەوان ئەم رەفتار گۆرینەیان لە ماوەی یەك رۆژدا لە خۆیاندا دروست کردووە، رۆژێك کە جگەرەکێشان بۆ ئەوان مانایەکی دیکەی پەیداکردوە.

لە بەشی شەشەمی ئەم کتێبەیەدا باس لە بابەتی مەرجی کردن و هاوخوانی دەماری دەکەین، بەلاّم ئێستا ئەو خاڵە لەبەرچاو بگرە کە" هەر کاتێك کە بکەوینە هەلومەرجێکی رۆحی خەستەوە و هەستێکی بەهێز لە رەنج یا چێژ تیاماندا دروست ببێت، ئەوە لەو حاڵەتەدا هەر هۆکارێك کە بە شێوەیەکی بەردەوام دوبارە ببێتەوە لە زیهن و مێشکماندا بە شێوەی هاوخوانی زیهنی دەچەسپێت و جێگر دەبێت، و لە ئاییندەدا هەرکاتێك کە ئەو هۆکارە بوونی هەبێت ئەوە ئەو حاڵەتە رۆحی یە بەهێزەمان تێدا دروست دەبێت.

رەنگە پێشتر ناوی" ئیڤان پاڤلۆڤ" ت بیستبێت، ئەم زانا رووسی یە لە کۆتاییەکانی سەدەی نۆزدەیەمدا لە زەمینەی" رەنگدانەوەی مەرجی" دا چەند تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا، بەناوبانگترین تاقیکردنەوەی ئەو ئەمە بوو هەرکاتێك کە خواردنی بۆ سەگەکەی دەبرد هاوکات لە گەڵ بردنی خواردنەکەدا زەنگێکیشی لێدەدا و لیکی دەمی سەگەکەی بە دیتنی خواردنەکە دەرژا و دەنگی جەرەسەکەش لە گەڵ وێنەی خواردنەکەدا هاوخوانی دەماری لە زیهنی سەگەکەدا چەسپا، دوای ئەوەی کە کرداری مەرجیکردن بۆ چەند جارێك دووبارە بوویەوە،" پاڤلۆڤ" ئەوەی بینی کە لیکی دەمی سەگەکە تەنها بە بیستنی زەنگی جەرەسەکە و بە بێ دیتنی خواردنەکە دەرژێت.

ئەمرۆژانە سوودێکی زۆر لە چەمکی" رەنگدانەوەی مەرجی" وەردەگیرێت لە پروپاگەندەی بازرگانی و تەنانەت سیاسیشدا، گۆرانیەکی خۆش لە لایەن گۆرانیبێژێکی بەناوبانگەوە پەخش دەکەن و ئەگەر لە تواناداا بێت وێنەکەیشی نیشان دەدەن. لەهەمان ئەو کات و ساتەدا کە بیسەر سەرقاڵی چێژوەرگرتنە لە گۆرانی یەکە ناوی کالاّیەکی دیاریکراو دووبارە دەکەنەوە، دوای چەندین جار بلاّوکردنەوەی ریکلامەکە ئیدی هەرئەوەندەی کە بیسەر ناوی کالاّکە ببیستێت یا ببینێت، ئەوە ئەو حاڵەتە خۆشەی کە پەیوەستە بە کاریگەری گۆرانکاری یەکەوە لای ئەو زیندوو دەبێتەوە و سەبارەت بە کالاّ ناوبراوەکە تێروانینێکی پۆزەتیڤانەی لا دروست دەبێت و سەرەنجام ئەو کالاّیە دەکرێت. هەرلەسەر هەمان بنەمایە کە کۆمپانیای بیبسی کۆلا بری پانزە ملیۆن دۆلار دەدات بە مایکل جاکسۆنی گۆرانیبێژی بەناوبانگی ئەمەریکی کە نە بیبسی دەخواتەوە و تەنانەت نە ئامادەشە شوشەی خاڵی بیبسی کولا

وەدەستەوە بگرێت. بەڵکو ئەوەش رادەگەیەنێت کە" من بیبسی ناخۆمەوە! " ئەمە چ جۆرە ریکلامێکەوە، بە رووکار شێتانە دەکەوێتە بەرچاو، بەڵام بە کردەوە ریکلامێکی زۆر ژیرانە و هۆشمەندانەیە.

ئەو ووزەیەی کە بیرو باوەری خەڵکی جیهان و عاداتی کڕینی کەسەکانیشی گۆڕی، هەمان ئەو ووزەیەیە کە هەموو کاروبارەکانمان فۆرمەلە دەکات، ئەمە پەیوەندی بە حەزوو ئارەزووی من و تۆوە هەیە کە سوود لەم ووزەیە وەربگرین و خۆمان سەبارەت بە کار و رەفتاری خۆمان بریاربدەین، چوونکە ئەگەر بیر و ئەندێشەی خۆمان رێنمایی نەکەین ئەوە کەسانی دیکە سەبارەت بەو رەفتارانە مەرجیمان دەکەن کە جێگەی حەز و ئارەزووی خۆیانە، و ئەنجامەکەی ئەمە دەبێت کە رۆژێك پۆشاکێکی زبر کە لە راستیدا هەر لە ئەساسدا وەك جلوبەگێك بۆ شوانەکان دیزاین کراوە، واتە پۆشاکی جین بە جوان و مۆدە دەزانین و رۆژێکی دیکەش ساردی یەکی گازدار کە هیچ تایبەتمەندی یەکە نی یە بەدەرلە خراپکردنی دانەکان و کۆئەندامی هەرس کردن دەیگۆڕینەوە بە ساردیەکی هاوشێوە و زیانبەخشی دیکە، ئەو شتانەی وەك ریکلام دەرژێنە ناو هۆش و زیهنمانەوە هەندێك جار راست و خوازراون و هەندێك جار وا نین، ئامادەکارانی ریکلام و پروپاگەندە و ریکلامچییەکان باش دەزانن چۆن دید و مامەڵەی ئێمە سەبارەت بە رەنج و چێژ یا باش و خراپ بەبێ هیچ شتێك بگۆڕن، ئەگەر بمانەوێت کۆنترۆڵی ژیانی خۆمان لە دەستی خۆماندا بێت ئەوە دەبێت فێری ئەوە بین کە سەبارەت بە زیهنیاتی خۆمان سوود لە هەمان شێوەی پروپاگەندە و ریکلام وەربگرین. واتە ئەو رەفتارانەی کە دەمانەوێت وازیان لێبێنین لە گەڵ رەنج و ئەو رەفتارانەش کە دەمانەوێت هەمانبن لەگەڵ چێژدا هاورێیان بخەین و ئەم کارە هێندە توند و بەهێز ئەنجام بدەین کە تەنانەت بیر لە دووبارەکردنەوەی رەفتارەنەخوازراوەکانی رابووردوو نەکەینەوە. ئایا رەفتارگەلێك شك دەبەیت کە بە هیچ شێوەیەك و لە ژێر هیچ ناونیشانێکدا ئامادەی ئەنجامدانیان نەبیت؟ بیر بکەیتەوە لەبەرامبەر رەفتارگەلێکی لەم چەشنەیەدا چ هەستێکت هەیە، ئەگەر هەمان هەست و سۆز بەو رەفتارانەوە گرێ بدەیت کە مەبەستتە وازیان لێبهێنیت و لێیان دوور بکەویتەوە، ئەوە هەرگیز شوێنی ئەو جۆرە رەفتارانە ناکەویت.

کەواتە بە شێوەیەکی سادە رەنج بخەرە تەك ئەو رەفتارانەی کە دەتەوێت وازیان لێبێنیت و چێژیش بخەرە تەك ئەو رەفتارانەی کە حەزیان لێدەکەیت. ئەگەر ئەم کارە بە ئەندازەی پێویست دوبارە ببنەوە و هەروەها هەستی رەنج و چیچژیش بە ئەندازەی پێویست بەهێزبن ئەوە کەم کەم حاڵەتە مەرجی بوون دروست دەبێت و دوای ماوەیەك رەفتارەخوازراوەکان دەبنە خوو عادەت و ئۆتۆماتیکیانە کار دەکەن.

هەنوکە ئەوەمان زانی کە یەکەمین هەنگاو بۆ دروستکردنی هەر جۆرە گۆرانکارییەك چی یە، یەکەمین هەنگاو بریتی یە لە هۆشیاری و ئاگاداربوون لە هێز و ووزەی گەورەی رەنج و چێژ و کاریگەری ئەم سۆزانە لەسەر بریاردانەکان و سەرەنجام لەسەر کار و کردارمان، ئەم هۆشیارییە بەم مانایە دێت کە بزانین بیروبۆچوون، ووشەکان، وێناو دەنگەکان هەمیشە هاورێن لەگەڵ هەستێك لە رەنج یا چێژ و پێوەندکردنی ئەمانە کردارێکە کە بە شێوەیەکی بەردەوام لە زیهنماندا ئەنجام دەدرێت.

> **" وا تێگەیشتووم کە ئێمە چاوپۆشی دەکەین لەو چێژانەی کە رەنجێکی گەورەیان لێدەکەوێتەوە و پێشوازیش لەو رەنجانە دەکەین کە چێژێکی گەورەیان لێدەکەوێتەوە"**
>
> **میشل دیمۆنتنی.**

گرفتی کاری زۆربەمان ئەمەیە کە بریارەکانی خۆمان لە سەر بناغەی رەنج و چێژی ماوەکورت دەدەین، لە کاتێکدا بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا و گەیشتن بە ئامانجی بەهادار و بەنرخ، دەبێت دیوارەکانی رەنج و چێژی ماوەکورت بروخێنیت و رێگەی خۆت بەرەو چێژی گەورەتر و پایەدارتر و مادەدرێژتر ئاوەڵا بکەیت، دەبێت کات و ساتی خێراتێپەری ترس و وەسوەسە بخەیتە کەنارەوە و سەرنجت لەسەر ئەو شتە کۆبکەیتەوە کە لە ماوەدرێژدا گرنگتر و بەنرختره، واتە بەهاکان و پێوەرەکەسی یەکانی خۆتان. هەروەها ئەم خاڵەشت لە بیر بێت کە کە ئەمە رەنجی واقیعی نی یە کە بە جووڵەمان دەخات، بەڵکو ترسان لە دووچاربوونە بە رەنج کە ئەو کارەمان

پێدەکات، هەروەها ئەوەی کە دەمانخاتە هەوڵو کۆششەوە چێژی واقیعی نی یە، بەڵکو ئیمان و بیروباوەر، یا هەستی دڵنیاییی ئێمەیە کە سەبارەت بەمەیکە چەند کردارێکی دیاریکراو دەبێتە هۆی چێژ و خۆشیمان. واتە نەك خودی واقیعیەتەکان بەڵکو وێنای ئێمە بۆ ئەو واقیعیەتانە وەهەوڵوکۆششمان دێنن.

زۆرێك لە خەڵکی بە نرخی خۆشیە زووتێپەر و ساتی یەکان رەنجگەلێکی ماوەدرێژ دەکڕن،با نمونەیەك لەبەرچاو بگرین، وادابنێین دەتەوێت چەند کیلۆیەك کێشی جەستەت کەم بکەیتەوە، (دەزانم کە رەنگە تۆ خەیاڵێکی لەم چەشنەت نەبێت، بەلاّم نمونەهێنانەوە مناقەشەی تێدا نی یە) کەسێکی لەم چەشنە یەك مشت بەڵکەی جوان بۆ خۆی رێز دەکات کە کەمکردنەوەی کێش زۆر بەسوودە، دەبێتە هۆی تەندروستی و ووزەی زۆرتر، پۆشاکەکان باشتر بە جەستە دەشێن و جوانتر دەردەکەون، مرۆڤ لە بەرامبەر رەگەزی بەرامبەردا یا هاوتادا هەست بە متمانەیەکی زۆرتر دەکات، لەلایەکی دیکەوە بەڵگەگەلێکی بەهێزیش هەن کە لەگەڵ کەمکردنەوەی کێشدا ناکۆکن، مرۆڤ ناچارە پەیرەوی لە سیستەمێکی خۆراکی دیاریکراو بکات، هەمیشە برسی یە، لەبەرامبەر خۆراکە خۆشەکاندا و هەروەها ئەو خۆراکانەشدا کە مرۆڤ قەڵەدەکەن دەبێت خۆی بگرێتەوە و بەرگری بکات و وەسوەسە نەبێت بەدەر لەهەموو ئەمانەش بۆچی ئەم کارەیە دوانەخات بۆ دوای پشوو؟!

لە هەلومەرجێکدا کە بەڵگەکانی هەردوو لا وەك یەك بەهێزن، زۆرێك لە کەسەکان بریاردەدەن کە هیچ کارێك نەکەن و بیری خۆلاوازکردن و کەمکردنەوی کێش لەسەر دەرکەن، چوونکە رێکوپێکی ئەندامەکان و ئەو چێژەی کە لە لەڕی و لاوازی هەیکەلی مرۆڤدا دەستی مرۆڤ دەکەوێت پەیوەندی بە ماوەدرێژ و لە راستی دا هەروەك مامەڵەیەکە بەردەست نییە، بەلاّم دەبێت نەقدەن و دەسبەجێ دەردی برسێتی بچەژێت و چوونکە ئامانجەماوەدرێژەکان دەبێتە قوربانی بەرژەوەندی خۆشی یەکانی ماوەکورت. بەلاّم مەسەلەکە هەربەمە کۆتایی نایەت و لە مادەدرێژدا رۆژ لە دوای رۆژ لە دۆخ و هەلومەرجی جەستەیی خۆی نارازیتر دەبێت و ئیدی تەندروستیمان بە هۆی زۆرخۆری یەوە دەکەوێتەوە مەترسی یەوە.

ئەم خاڵەت هەمیشە لە بیربێت کە ئەگەر لە ژیاندا خوازیاری شتێکی بەنرخ و گرانبەهایت ناچار دەبێت رەنجی کۆتاماوە تەحەمول بکەیت تا خۆشی ماوەدرێژ

وەدەست بێنیت. ئەگەر دەتەوێت جەستەیەکی خاوەن ووزە و بە توانا و ئەندامێکی جوان و شیکت هەبێت ناچار دەبێت بۆ ماوەیەك تەحەمولی برسێتی و وەرزشی سەخت بکەیت ئەو وەرزشانە دوای ماوەیەك خۆش و سانادەبن، وە سیستەمە خۆارکی یەکەش "خۆی بۆخۆی دەبێتە عادەت و هەرلەبەر ئەوە رەنجە ماوەکورتەکان نامێنن، بەڵام ئەو خۆشیانەی کەلە بوونی جەستەیەکی تەندروستەوە وەدەست دێن پایەدارە.

هەر جۆرە ئینزیبات و رێکخستنێك ئەوە دەخوازێت کە سەختی بۆ بکێشیت و هاورێیە لەگەڵ سەختی و نارەحەتیدا، جا چ ئینزیباتی پەیوەست بە کاری بازرگانی و پیشەیی بێت چ پەیوەست بە پەیوەندی، متمانەبەخۆبوون، پاراستنی هاوسەنگی ئەندامەکانی جەستە، یا کاروباری دارایی، هەمیشە دەتوانرێت بەخێرایی رەنج و دەردەکان لابرێن و ئەم کارەش لە رێگەی مەرجیکردنەوە دەستەبەر دەبێت کە لە بەشی شەشەمدا بە دوورودرێژی باسی دەکەین.

" سروشت ئێمەی خستووەتە ژێرباری رەنج و چێژ، بیر، گوفتار، و کردارەکانمان لە ژێر کاریگەری ئەم هێزانەدان، هەرهەوڵێك بۆ رزگاربوون لەم هێزانەبیدەین بە بە درەکەوتن و بەهێزبوونیان کۆتایی دێت"

"جێرمی بنتهام"

بۆچی کەسانێك پێداگری لەسەر پەیوەندی یەك دەکەن کە حەزیان پێی نی یە و تەنانەت هەوڵ بۆ دیتنەوەی رێگەچارەیەك یا بچراندنی ئەو پەیوەندی یە ناکەن؟ هۆکارەکەی ئەمەیە کە دەزانن گۆرانکاری رێگەیەکە بەرەو شتەنەناسراوەکان و زۆربەی خەڵکی باوەریان وایە کە شتەنەناسراوەکان دەردناکترن لەو شتەی کە تائێستا تەحەمولمان کردوون و ئەزموونمان کردووە، پەندێکی کۆنی ئینگلیزی دەڵێت: ئەو شەیتانەی کە دەیناسیت لەو شەیتانە باشترە کە نایناسیت" یا" ئەو باڵدرەی کە لە دەستدایە نرخ و بەهای دووباڵداری هەیە کە لە ئاسماندایە" ئەم بیرباوەرانە بنەرەتی رێگرتنە لەوەی کە بۆ گۆرینی ژیانمان هەنگاو هەڵبگرین.

ئەگەر بمانەوێت پەیوەندی یەکی دۆستانەمان لەگەڵ کەسێکدا هەبێت نابێت بەرلەوەی کە وەڵامی نەخێرمان بداتێ بترسین، هەربەو شێوەیەش ئەگەر بمانەوێت برۆینە ناو کارو پیشەیەکی تازەوە دەبێت بەسەر ئەم ترسەدا زاڵبین کە رەنگە سەرچاوەی بژێوی دەستەبەرکراوی ئێستامان لەدەست بدەین، لە راسیدا بۆ گەیشتن بە هەرشتێکی بەنرخ و بەهاداری ژیان، دەبێت دەستەویەخەی ئەو حاڵەتە مەرجی یە ببینەوە کە پێشتر لە زیهن و هۆشماندا مەرجی کراوە، بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەم ترسانە دەبێت ئەو وەڵامە مەرجییانە لە ناوببەین کە لە زیهن و هۆشمانداهەن و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەو ترسانە بگۆڕین بۆ هێز و توانا، لە زۆرێك لەو حاڵەتانەدا ئەو ترسەی کە زاڵی دەکەین بەسەر خۆماندا بەگشتی بێبنەماو پاساوە و ئەو روداوەی کە لێی دەترسین روونادات، رەنگە کەسانێك لە سواربوونی فرۆکە بترسن ئەمە لە کاتێکدا کە هیچ بەڵگەیەکی لۆجیکی بۆ ترسێکی لەم شێوەیە بوونی نی یە، ئەم ترسە کاردانەوەیەکە لەبەرامبەر بیرەوەریەکی تاڵی رابووردوو یا تەنانەت ئاییندەیەکی خەیاڵی. رەنگە ئەم کەسە رووداوێکی ناخۆشی فرۆکەوانی لە رۆژنامەیەکدا خوێندبێتەوە و ئێستا خۆی لە سواربووونی فرۆکە بەدووربگرێت و لێدەگەرێت کە ترس بوونی بتەنێت. ئێمە دەبێت هەوڵی ئەوە بدەین کە لەکاتی ئێستادا بژین و تەنها کاردانەوە بەرامبەر بەو رووداوانە بنوێنین کە ئێستا روودەدەن، نەك ئەوەی ئەوە لەو رووداوانە بترسین کە لە رابووردوودا روویداوە یا لە داهاتوودا روودەدەن، خاڵی سەرەکی کە دەبێت لەبەرچاوی بگرین ئەمەیە کە ئێمە بە شێوەیەکی ئاسایی لە دەردەواقیعی یەکان هەڵنایەین و راناکەین، بەڵکو لەو کاروبارانە خۆمان دەبوێرین کەبە بۆچونی ئێمە بە دەرد و رەنج کۆتاییان دێت.

مەشقی کردەیی: هەرئێستا گۆرانکارییەك دەستپێبکە.

یەکەم: چوار کاری دواخراو، واتە ئەو کارانەی کە دەبوو ئەنجام بدرانایە بەلام دوات خستن، لەسەر کاغەز تۆماریان بکە و بیانووسە. رەنگە بریاری کەمکردنەوەی کێشی جەستەت دابێت،یا بریاری وازهێنان لە جگەرەت دابێت، یا لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەیت و ئاشت بیتەوە کە پەیوەندیت لەگەڵیدا بچراندووە، یا دووبارە پەیوەندی بە کەسێکەوە بکەیت کە زۆر لاتان گرنگە.

دووەم: لە ژێری هەریەکێك لەم کارە دواخراوانەدا وەلامی ئەم پرسیارانەی ژێرەوە بنووسە:

- بۆچی ئەم کارەم ئەنجام نەدا؟ لە رابووردوودا چ رەنجگەلێکم بە ئەنجامدانی ئەم کارەیەوە گرێداو هاوپێچم کرد؟ بە وەلامدانەوەی ئەم پرسیارانە لەوە ئاگادار دەبیت کە ئەو رەنجەی لەگەلْ ئەم کارەدا هاوپێچ و گرێتداوە لە رەنجی ئەنجامنەدانی کارەکە گەورەتر بووە، لەگەلْ خۆتان روراست بە، ئەگەر باوەرت وایە: " رەنجێکم نەداوەتە پالْ ئەنجامدانی ئەو کارەوە" دووبارە بیر بکەرەوە، رەنگە ئەو رەنجە شتێکی سادە بووبێت، بۆ نمونە رەنگە لە بەرنامەی چڕو پڕ و سەرقالی رۆژانەدا، کاتێك بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە پەیدا بکەیت.

سێیەم: هەموو ئەو چێژانە بنووسە کە لە ئەنجامنەدانی کارەکەوە دروست بوون: بۆ نمونە گریمانەی ئەوە بکەین کە دەتخواست کێشت کەم بکەیتەوە، بۆچی درێژە بە خواردنی خواردەمەنی سوورەوکراو چپس و خواراکە هەمەجۆرەکانی قەلەوکردن دەدەیت؟ خۆبواردن لە برسێتی و خۆگرتنەوە لە خواردن بەجێی خۆی، بەلام لە هەمان کاتدا ئەم کارە لاتان چێژبەخش بووە، ئەوەش چێژێکی خێراتێپەڕ و ساتی، هەلبەتە کەس نایەوێت تۆ لە ژیان بێبەش بکات، بۆ ئەوەیکە گۆرانکاریەکی پایەدار لە ژیانی خۆتدا وەدەست بێنیت دەبێت رێگەیەکی تازە بۆ وەدەستخستنی چێژ بدۆزیتەوە کە دەرەنجامێکی خراپ و نێگەتیڤانەی نەبێت، هەرچۆنێك بێت دەستنیشانکردنی ئەو چێژانەی سەرەوە دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئامانجی خۆت ببینیتەوە.

چوارەم: ئەگەرئێستا دەستبەگۆرانکاری نەکەیت ئەوەچ زەرەر و زیانێك دەکەیت؟ بیانووسە: ئەگەرخواردنی چەوری و شەکرەکان رانەگریت چ روودەدات؟ ئەگەر جگەرەکێشان وازلێنەهێنیت چی دەبێت؟ ئەگەر ئەو پەیوەندی یە تەلەفونی یە زۆر پێویستە وەنەگریت یا ئەگەر هەر رۆژێك بە رێکوپێکی بە کاروبارەکانتەوە سەرقالْ نەبیت چی روودەدات؟ لەگەلْ خۆتدا رووراست بە، ئەو زیانانەی کە دوای دوو یا سێ یا پێنج سالْ رووبەرووت دەبنە کامانەن؟ ئەو زیانانەی کە روبەرووی سۆز و متمانەبەخۆبوونت دەبنەوە یا ئەو زیانانەی کەبەر هێز و ووزەی جەستەت دەکەون، یا ئەو زیانانەوی کە رووبەرووی پەیوەندیەکانی تۆ دەبنە لەگەلْ کەسانی دیکەدا چین؟ هەستی داهاتووت چۆن دەبێت؟ ئەمەیکە بلێیت" لە رووی داراییەوە زەرەر و زیان

دەکەم" یا" قەڵەو دەبم" بەس نی یە، ئەوەت لە بیر بێت ئەوەی کە ئێمە ناچار دەکات بە هەوڵوکۆشش کردن سۆزەکانە، کەواتە ئەوە بزانە کە ڕەنجەکان دۆستی تۆن و دەتوانن ببنە هۆی سەرکەوتنی تۆ لە ژیاندا.

دوایین هەنگاو: ئەگەر هەنوکە دەست بەکار بیت چ چێژێکت دەست دەکەوێت؟ بیانووسە.

پێڕستێك ئامادە بکە کە لە ڕووی سۆزەوە لاتان وورووژێنەر بێت و بتانخاتە جۆش و خرۆشەوە: " ئەم هەستەم لا دروست دەبێت کە کۆنترۆڵی ژیانم وەدەست گرتووە و بەسەرخۆمدا زاڵم، متمانە بەخۆبوونی من زۆرتر دەبێت، لە ڕووی جەستەیی یەوە تەندروستتر و چالاکتر دەبم بۆ باشتر بوونی لایەنە جۆراوجۆرەکانی ژیانم سوورد لەم تەندروستی یەم دەبەم، ژیانم لە هەر ڕوویەکەوە لە ئێستا و لە ماوەی دوو یا سێ یا پێنج ساڵی داهاتوودا باشتر دەبێت، بەم کارەیەم خەون و ئارەزووەکانم دەکەمە ڕاستی و حەقیقەت" ئەم لایەنە پۆزەتیڤانە چ لە ئێستادا و چ لە داهاتوودا لە بەرچاوی خۆت بەرجەستەیان بکە.

من پێداگری لەمەدەکەم کە هەر ئێستا ئەم مەشقە کردەییانە ئەنجام بدە، دەبینیت لە بەشەکانی داهاتوودا وورزەیەکی تازەت لا دروست دەبێت، لە کات بگە، هیچ کاتێك لە ئێستا باشتر نی یە، ئەگەر ناتوانیت و دەتەوێت دەسبەجێ بەشی داوتر دەست پێبکەیت ئەوە ڕێگرییەك نی یە، بەلاّم لەیەکەمین هەل و دەرفەتدا بگەڕێرەوە و ئەم مەشقانە ئەنجام بدە و ئەوە نیشانی خۆتان بدەن کە دەتوانیت بەسەر وورزەی ڕەنج و چێژدا سەرکەویت.

ئەم بەشە بەردەوام ئەوەی نیشاندایین کە هێز و وورزەی دەرد و ڕەنج و چێژ کاریگەرییان لەسەر هەموو ڕەهەندەکانی ژیانمان هەیە و ئێمەش دەتوانین بەسەر ئەم هێزانەدا سەرکەوین و بە ویستی خۆمان بیاندەینە پاڵ کاروبارانێك کە خۆمان دەمانەوێت و هەرلەم ڕێگەویەشەوە کردار و چارەنوسی خۆمان بگۆڕین، بەلاّم بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە دەبێت لە سیستەمی بیربار تێبگەین کە بابەتی بەشی دواترمانە.

بەشی چوارەم

سیستەمی بیروباوەڕ

هێز و ووزەی بنیادنەر و رووخێنەر

" لە ژێر هەر بیر و ئەندێشەیەکدا بیروباوەرێك هەیە، هەروەك پەردەیەك کەبەسەر رۆحماندا کشابێت"

ئەنتۆنیۆ ماکادو

کەسێکی لاسار و ستەمکار، ئالوودەی مادەبێهۆشکەرەکان بوو کە چەندین جار دەستی دابوویە خۆکوشتن، ئەو کەسە لە ئێستا بە تۆمەتی کوشتنی سندوقدارێکی مەشروبفرۆشی کە" لەبەرامبەریدا وەستابووە" بە زیندانی هەمیشەیی حوکمدراوەو تەمەنی خۆی لە زیندادا بەسەر دەبات، دوو کوری هەیە کە تەنها ١١مانگ تەمەنیان جیازایی هەیە، یەکێکیان وەك زاراوەکە دەڵێت" وەچاخی باوکی رۆشن کردووەتەوە" کەسێکی تریاك کێش و تەمەنی خۆی تەخانکردوە بۆ دزیکردن و هەرەشە و ترساندنی خەڵکی و سەرەنجام بە تۆمەتی نیەت خراپی و دەستدانە کوشتن کەتووەتە گۆشەی زیندانەوە، بەلام براکەی کەسێکی تەاو جیاوازە، کەسێکە کە سێ منداڵی هەیە و لە ژیانی هاوسەرداریێتی خۆی رازی یە و وە خۆشبەخت دەکەوێتە بەرچاو، ئەو لە کۆمپانیایەکی گەورەی وولاتدا سەرۆکی بەشە و کارەکەی خۆی بە جوان و پڕداهات دەزانێت، لە رووی جەستەیی یەوە تەندروست و شیکە و بەهیچ یەکێك لە مادەبێهۆشکەرەکانیشەوە ئالووە نەبووە، چۆن دەگونجێت دوو برا کە لەژینگەیەکی هاوشێوەدا ژیاوون ئەم هەمووە جیاوازییەیان هەبێت؟ بە شێوەیەکی مەحرەمانە و بە تایبەتی و بەبێ ئەوەی ئەم دووبرایە بەیەك بزانن پرسیار لە هەردووکیان کرا" ئەوە

چۆن بوو کە ژیانی تۆ بەم شێوەیە دەرچوو؟ " وە سەرسوڕهێنەر ئەمە بوو کە هەردووکیان یەك وەڵامیان دایەوە: " بەو باوکەوەی کە ئێمە هەمانبوو چاوەڕوانی دەکەیت چۆن دەرچێت؟ "

زۆر کات بیر لەمە دەکەینەوە کە رووداوە دەرەکییەکان، ژیانمان رێکدەخەن و دۆخ و هەلومەرجی ژینگە کەسایەتی ئەمرۆمان فۆرمۆلە دەکەن، لەراستیدا درۆیەك لەمە گەورەتر بوونی نی یە، ئەو شتەی کە شێوە و چۆنیەتی ژیانمان دەستنیشان دەکات رووداوەدەرەکییەکان نین بەڵکو سیستەمی بیروباوەری و ئەو گوزارشت و تەفسیرەیە کە ئێمە بۆ رووداوەدەرەکیەکان هەمانە.

لە جەنگی ڤیتنامدا دووکەس بە دیل گیران، یەکێکیان لە ئاکامی ئەشکەنجە و ئازارەوە خۆی کوشتەوە، ئەوی دیکەیان هەموو نەهامەتیەکانی بە تاقیکردنەوەیەکی خوایی دادەنا و تەحەمولی هەموویانی کرد و رۆژ بە رۆژ ئیمانی بەهێزتر بوو.

تێپەڕین لە تەمەنی حەفتا ساڵی بۆ دووژن دوو مانای جیاواز دەگەیەنێت، یەکێیان ئەوە دەزانێت کە تەمەنی بەسەر چووە و جەستەی تێکشاکەوە و لە کەناری مەرگدایە و دەبێت کەم کەم خۆی کۆبکاتەوە، بەڵام ژنەکەی کەیان پێی وایە کە تواناییەکانی هەر کەسێك لە هەر تەمەنێکدا، پەیوەندی بە بیروباوەری ئەوەوە هەیە، هەرلەبەر ئەمە پێوەرێکی بەرزتر بۆ خۆی لەبەچاو دەگرێت، وە باوەڕ بەوە دیبنێت کە سەرکەوت بەسەر کەژ و کۆساردا وەرزشێکی گونجاوە کە دەشێت لە تەمەنی ٧٠ ساڵیدا دەستی بداتێ، دوای بیست و پێنج ساڵ لەو کاتە وە کاتەکانی خۆی بەم کارەوە بەسەر دەبات و بەم وەرزشە حاڵی وەبەردا دێتەوە، بەسەر زۆرێك لە بەرزاییەکانی جیهاندا سەرکەوتووە و ئەمرۆ ئەم خاتوونە کە خاتوو" هولدا کروکس" ناوە، پیرترین خاتوونێکە کە بە بەرزایی مۆنت مورجی دا سەرکەوتووە.

وەك سەرنج دەدەیت ئەو شتەی کە کەسایەتی فیعلی و داهاتوومان دروست دەکات نە هەلومەرجی ژینگە یە نە رووادەکانی ژیان، بەڵکو ئەو مانایە کە ئێمە دەیبەخشینە رووداوەکانی ژیان و ئەو تەفسرەیە کە ئێمە بۆ رووداوەکان هەمانە، جیاوازی نێوان مرۆڤێك کە هەموو تەمەنی بە خۆشی بەسەر بردووە و هەستی بە خۆشبەختی کردووە و ئەو کەسەش کە هەمیشە رووی لە بەدبەختی و نابوودی بووە لە بیروباوەڕیاندایە،

بیروباوەر دەبێتە هۆی ئەوەیکە هەندێك بە شێوەی قارەمان ببێتە نمونە و هەندێکی دیکەش بە دڵساردی و ساردو سڕی ژیان بەسەر ببات.

سیستەمی بیرووباروەرمان بە چ مەبەستێك درارێژراوە؟ بیروباوەرمان ئەو ووزانەیە کە ڕێنماییمان دەکەن و پێمان دەڵێن کە چ کارێك بە دەرد و ڕەنج کۆتایی دێت و چ کارێکیش بە خۆشی و شادی کۆتایی دێت. هەرکاتێك کە ڕووداوێك لە ژیانی ئێمەدا ڕوودەدات ئەوە دەستبەجێ مێشکمان دووپرسیار دەخاتە ڕوو: ١- ئایا ئەم ڕووداوە باش و دڵپەسەندە یا نا؟ بە واتایەکی دیکە ئەم ڕووداوە بەماناکەی خۆی ڕەنجە یا چێژ؟ ٢- بۆ دوورخستنەوەی دەرد و ڕەنج و ناخۆشی و کەمەنکێشکردنی چێژ و خۆشی دەبێت چی بکەین؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە لەسەر بنەڕەتی بیر و باوەڕەکانمانە و بیرو باوەڕیشمان لە ڕێگەی گشتاندنی ئەزموونەکانی ڕابووردوویەوە کە چ شتێك مایەی خۆشی و چ شتێك مایەی ناخۆشی یە وەدەست دێن، ئەمە گشتاندنە کە ڕێبەرایەتی چالاکیەکانمان دەکات و چۆنایەتی و مەبەستی ژیانمان دەستنیشان دەکات.

گشتاندن ڕەنگە زۆر بەسوود بێت، بناغەی گشتاندن دەستنیشانکردنی ئەو لەیەکچوونەیە کە لە نێوان نمونەکانداهەن، کاتێك کەلەبەردەم دەرگایەکی داخراودا رادەوەستیت، ئەگەرچی پێشتریش ئەو دەرگایەت نەبینیبێت، دەسبەجێ سەرنجتان بەرەو دەسکی دەرگاکە دەڕوات و لەوە دڵنیا دەبیتەوە کەئەگەر دەسکی دەرگاکە بەرەو خوارەوە بسوڕێنیت دەرگاکە دەکرێتەوە، ئەم باوەرە لەکوێوە لات دروست بووە و لەکوێوەوە هاتووە؟ لەوەوەی کە پێشتر چەندین دەرگای دیکەت هەربەو شێوەیە کردووەتەوە و هەرلەبەر ئەوەهەستی دڵنیاییت لا دروست بوە کە لەسەر بناغەی ئەو هەستە بجوڵێیتەوە، ئەگەر ئەم هەستی دڵنیاییە نەبێت تەنانەت ناتوانین لە ماڵیش بڕۆینە دەرەوە، شوفێری بکەین و تەلەفوون بکەین و یا دەیان کاری دیکەی ئاسایی ڕۆژانە ئەنجام بدەین، گشتاندن کاروبارەکانی ژیانمان ئاسان دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەیکە بە ئاسانی کاەرکانمان ئەنجام بدەین.

بەداخەوە لە زەمینە ئاڵۆزترەکانی ژیاندا ڕەنگە گشتاندن زیاد لە ئەندازە کارەکان ئاسانتر بکات و بیر و باوەڕێکی سنووردارکراو بهێنێتە کایەوە، بۆ نمونە ڕەنگە تۆ چەندین جار لە ژیانتدا هەوڵوکۆششت کردبێت و بەمەبەستیش نەگەشتبیت و

سەرەنجام ئەم بیروباوەرت لا درووست بووبێت کە کەسێکی ناشایستە و بێتوانیت، هەر ئەوەندەی کە ئەم باوەرت لا دروست بوو ئیدی لە مەسەلەکانی هاوشێوەکانی دیکەشدا ئۆتۆماتیکیەن پێشوەخت دێیتە گۆ و رەنگە بڵێیت: " خۆ من ئەوە دەزانم کە ناگەم بە ئەنجام، ئیدی بۆچی کاتی خۆم بە زایە بدەم؟ " یا رەنگە چەندین جار لە زەمینەکانی پیشەیی یا لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بریارێکی لاوازت دابێت و واش تەفسیری بکەیت کە هەمیشە کارەکان خراپ دەکەیت، یا بۆ نمونە لە قوتابخانەدا رەنگە نەتوانیت بەو خێراییەی کە منداڵەکان فێر دەبن تۆش فێر بیت و لە بری ئەوەی کە بیر لەوە بکەیتەوە کە رەنکە سەبکی فێربوونی تۆ جیاواز بێت باوەڕ بەوە بێنیت کە توانای فێربوونت لاوازە، نمونەیەکی دیکە دەماگیری نەژادی یە کە بەدەرلە گشتاندنی هەندێك لە سیفات بەسەر دەستەیەك لە خەڵکیدا شتێکی دیکە نی یە.

کێشەی ئەم جۆرە بیروباوەرانە ئەمەیە کە لەداهاتوودا لێناگەڕێن ئەوە بزانیت کە بەراستی تۆ کێیت و دەتوانیت چ کارێك بکەیت، دەبێت سەرنج لەم خاڵەیە بدەین کە زۆربەی بیروباوەرەکانی ئێمە گشتاندنی ئەزموونەکانی رابووردوویە، بە پێی ئەوەیکە ئەو ئەزموونانەمان بە دەردناك یا چێژبەخش لێکدابێتەوە، لەم زەمینەیەدا سێ کێشە هەن: ١- ئێمە بەزۆریی هۆشیارانە بیرو باوەرەکانمان هەڵنابژێرین. ٢- بیروباوەری ئێمە لەسەر بناغەی تەفسیرکردنێکی هەڵەیە بۆ ئەزموونەکانی رابووردوو. ٣- هەرئەوەندەی کە بیرو باوەرەکەمان هەڵبژارد، ئیدی ئەوە فەرامۆش دەکەین کە ئەمە جۆرە تەفسیرێکە، سەبارەت بە بیر و باوەرەکانمان وا دەجولێینەوە هەروەك ئەوەی راستی بن و بە مانازاراوییەکەی" وەحی بێت"، لەراستیدا بەدەگمەن مومکینە ئەو بیروباوەرە بخەینە ژێر پرسیار و لێکۆڵینەوەوە کە بە درێژایی تەمەنمان پەیدامان کرددوە، رەنگە هەندێك جار سەرت لە کارێك لەو کارانە سووڕمابێت کە هەندێك لە خەڵکی ئەنجامی دەدەن، بەڵام ئەمەت لە بیر بێت کە کارەکانی ئێمە هەرگیز بێ دەلیل نین، بەڵکو لە بیروباوەرمانەوە سەرچاوە دەگرن، هەرکارێك کە ئەنجامی دەدەین بە شێوەیەکی ئاگایانە یا نائاگایانە لەم بیروباوەرەوە سەرچاوە دەگرێت کە چ شتێك دەبێتە مایەی رەنج و چ شتێك دەبێتە مایەی چێژ، ئەگەر دەتەوێت لە خۆتدا

گۆرانکارییەکی ئاگایانە و ماوەدرێژ دروست بکەیت دەبێت ئەو بیروباوەرانە بگۆڕیت کە مزاحیمن و دەتگەڕێنەدواوەوە.

بیروباوەرەکان دەتوانن ووزەیەکی سازێنەر یا وێرانکەر بن، جۆری مرۆڤایەتی خاوەنی هێز و توانایيەکی سەرسەرهێنەرە کە دەتوانێت هەریەکێك لە ئەزموونەکانی ژیانی خۆی بە شێوەیەك تەفسیر و مانا بکات کە ببێتە مایەی لاوازی و هەرەسی ئەو یا بە پێچەوانەوە بە جۆرێك گوزارشتی بکات کە ژیانی ئەو رزگار بکات، رەنگە ئەو کەسەی کە لە ژیانی خۆیدا رەنجێکی زۆری کێشاوە بڵێت: " من کەسێکی رەنجبەرم و بە هۆی ئەوەی کە یارمەتی کەسانی دیکە دەدەم و چوونکە لە رابووردوودا ستەمم لێکراوە ئەوە لە ئاستی توانای خۆمدا لێناگەڕێم کە ستەم لە کەسانی دیکە بکرێت" هەریەکەمان دەتوانێت رووداوەکان وا تەفسیر بکات کە ببێتە هۆی بەهێز بوون و ووزەداربوونی، بەڵام زۆرێك لە کەسەکان کارێکی لەو چەشنە ناکەن یا هەر ئاوور لەم مەسەلەیە نادەنە، ئەگەر نەتوانین ئەم ئیمانە لە خۆماندا دروست بکەین کە رووداوە تاڵ و تفتەکانی ژیان خاوەنی بەڵگەگەلێکن، ئەوە توانایی خۆمان بۆ درێژەدان بە ژیان لە دەست دەدەین.

ئیمان و بیروباوەر، تەنها کاریگەری لەسەر سۆز و کارەکانمان بەجێناهێڵن، بەڵکو تەنانەت دەتوانێت لە یەك ساتدا دۆخی جەستەشمان بگۆڕێت، من شانازی ئەوەم هەیە کە دیدارێکی بەرێز" دکتۆر برنی سیگل" مامۆستای زانکۆی ییل و نوسەری یەکێك لە پڕ فرۆشتنی کتێبەکانی ساڵدا بکەم، لەو قسەو باسانەی کە سەبارەت بە ووزەی ئیمان دەمانکرد، ئەو لێۆڵینەیەکی بۆ خستمە ڕوو کە دەربارەی نەخۆشەکانی نەخۆشی چەندکەسایەتی ئەنجامی دابوو، ئیمانی سەرسورهێنەری ئەم کەسانە بەوەیکە خاوەنی چەند کەسایەتیە کی جیاوازن دەبێتە هۆی ئەوەیکە فەرمانی بێچوون و چەرا لە سەنتەری دەماری ئەوانەوە دەرچێت تا دۆخی بیوشیمیایی جەستەیان بە روونی بگۆڕێت، ئەنجامی ئەمەیکە جەستەی ئەم کەسانە لەبەرچاوی لێکۆڵەرەوەکاندا بەراستی دەگۆڕێت و لە شێوەی کەسایەتی یەکی دیکە دا دەگیرسێتەوە، لێکۆڵینەوە دیکۆمێنتارییەکان ئەوەیان نیشان داوە کە رەنگی چاوی ئەم کەسانەهاوڕێ لەگەڵ گۆرینی کەسایەتیاندا دەگۆڕێت. یا ئەمەیکە نیشانەی دیاری جەستەیی ئەم کەسانە وون دەبێت یا دووبارە دەردەکەوێتەوە. تەنانەت

نەخۆشی یەکانی وەك نەخۆشی شەکرە و فشاری خوێن پەیوەست بە جۆری ئەو کەسایەتیانەی کە وەریدەگرن بەدەردەکەون یا وون دەبن.

ئیمان تەنانەت دەتوانێت کاریگەری دەرمان لەسەر جەستەش نەهێڵێت، ئەگەرچی زۆربەی خەڵکی باوەڕیان وایە کە داودەرمان کاریگەری شیفابەخشی هەیە، بەڵام ئەو لێکۆڵینەوانەی کە بەم دواییانە لە زەمینەیزانستی تازەی" سیکۆنرۆ ئیمۆنۆلۆی" یا زانستی پەیوەندی نێوان جەستە و رۆح دا ئەنجام دراون ئەوە نیشان دەدەن کە بیروباوەری ئێمە سەبارەت بە نەخۆش و چارەسەری نەخۆشی رۆڵێکی گرنگی هەیە بە هەمان گرنگی یا تەنانەت گرنگتر لە خودی چارەسەر. دکتۆر هنری پیچەر مامۆستای زانکۆی هاروارد، لەم زەمینەیەدا دەستی کردووە بە چەند لێکۆلینەوەیەکی بەرفراوان و ئەوەی نیشان داوە کاریگەری داوودەرمان پەیوەندی بە تایبەتمەندێتی کیمیایی خودی داودەرمانەکەوە نی یە بەڵو پەیوەندی بە بیروباوەری نەخۆشەوە هەیە سەباەرت کاریگەری داوودەرمانەکە.

لە تاقیکردنەوەیەکی زانستیدا داوا لە سەد قوتابی خوێندکاری بواری پزیشکی کرا کە کاریگەری دەرمان لە سەر خۆیان تاقی بکەنەوە، یەکێك لەم دەرمانانە گولاجێکی رەنگ سوور بوو کە وەك دەرمانی وروژێنەر و دژەپەرێشانی ناسرابوو، دەرمانێکی دیکە کە رەنگی شین بوو وەك دەرمانێکی زۆر ئارامی بەخش و دژەهەوکردن ناسێنرابوو، بەڵام بە بێ ئەوەی کەس ئاگاداری ئەمە بێت دەرمانی ناو ئەم گولاجانە بە پێچەوانەوە کرابوونە ناو قەباغی یەکترەوە، واتە دەرمانی ناوگولاجە سوورەکە کرابوویە ناوگولاجە شینەکەو بە پێچەوانەشەوە، لەم کاتەدا نیوەی خوێنداکارەکان ئەو کاریگەری یە جەستەییەی کە لایان دەرکەوت هەر بەو شێوە بوو کە چاوەروانیان دەکرد، واتە ئەو دەرمانەی کە ئارام بەخش بوو کاریگەری خۆی نواندبوو وە بە پێچەوانەشەوە، بەم خوێندکارانە دەرمانێکی راستەقینەیان دابوو نەك دەرمانێکی بێ کاریگەربەڵام ئیمانی ئەم خوێندکارانە کاریگەری دەرمانەکەی نەهێڵابو وە تەنانەت ئاوەژووشی کردببوە، دکتۆر پیچەر دوایی ئەوەی راگەیاند" کاریگەری دەرمان تەنها لە تایبەتمەندێتی یە کیمیاییەکانی دەرمانەکەوە سەرچاوە ناگرن، بەڵکو بیروباوەری نەخۆشەکە بە کاریگەریی و بەسوودبوونی دەرمانەکە هۆکارێکی زۆر گرنگە"

"بەکارهێنانی داوودەرمان هەمیشە پێویست نی یە
بەڵام ئیمان بە کاریگەربوونی ئەو دەرمانە هەمیشە
پێویستە"

نیرمان کازینز

من شانازی حەوت ساڵ ئاشنابوونم هەیە بە نیرمان کازینز و خۆشبەختانە ئەو کاسێتەی کە دوایین دیداری ئەوی لەسەرە کە راست و دروست مانگێك بەرلە مردنی ئەنجامدراوە هێشتا لامە، لەو دیدارەیەدا ئەو داستانێکی سەبارەت بە کاریگەری ئیمان لەسەر جەستە باس کرد، لە پێشڕکێ ی یاری تۆپی پێدا کە لە ناوچەی لۆس ئەنجلۆسدا ئەنجام دەدرا، چەند کەسێك دووچاری ژاراوی بوونی خواردن بوون، پزیشکەکان لەوەگەیشتن کە هەموو ئەم کەسانە بەرلە ژاراویی بوون جۆرەساردیەکی بێکحولیان خواردوەتەوە کە لە لایەن دەزگائۆتۆماتیکەکانەوە دابەش دەکرا، دەستبەجێ لە بڵندگۆکانەوە ئەوەراگەیەنرا کە ئەو ساردی یە ئالوودەیەو داوایان لە هاوڵاتیان کرد کە لە خواردنی دوور بکەونەوە، هەروەها بە کورتیش نیشانە و مەترسیی یەکانی نەخۆشی یەکەیان راگەیاند، دەسبەجێ دوای راگەیاندنی ئەم هەواڵە ئەستادیۆمەکە شڵەژا و خەڵکی دەستە دەستە دوچاری رشانەوە دەبوون و بێهۆش دەبوون، تەنانەت چەند کەسێکیش کە لەو دەزگایەش نزیك نەبووبونەوە ئەوانیش دووچاری نەخۆشی هاتبوون! ئەمبولانسەکان کەوتنە جوڵەو کاری هێنان و بردنی زۆرێك لە نەخۆشەکانیان دەست پێکرد، دوای لێکۆڵینەوە ئەوە روون بوویەوە کە دەزگائۆتۆماتیکەکانی دابەشکردنی ساردی گوناحێکیان نەبووە و هۆکاری نەخۆشی یەکە شتێکی دیکە بوو، بەراگەیاندنی ئەم هەواڵە تازەیە دەسبەجێ و بە شێوەیەکی موعجیزە ئاسا نەخۆشەکان باش بوونەوە.

دەبێت ئەوە بزانین کە وزەی ئیمان دەتوانێت لە یەك چرکەدا نەخۆشمان بخات، وە تەندروستیمان بۆ بگەڕێنێتەوە، ئەوە روون بووەتەوە کە ئیمان و بیروباوەر کاریگەری لەسەر سیستەمی بەرگی جەستە هەیە، گرنگتر ئەمەیە کە ئیمان و بیروبروا دەتوانێت ناچارمان بکات بە هەوڵو چالاکی و بە پێچەوانەشەوە لاوازمان بکات و لە جوڵەمان

بخات، هەرلەم کات و ساتەدا، کاردانەوەی تۆ بەرامبەر بابەتەکانی ئەم کتێبەیە و سوود وەرگرتن لێیان لە داهاتوودا پەیوەندی بە ئیمان و بیروباوەری تۆوە هەیە، کاریگەری ئیمان و بیروباوەر هەندێك جار سنورردارکراوە بە زەمینەیەکی تایبەت و دیاریکراوەوە، تواناییەکانی تۆ لە زەمینەکانی هونەر چاککردنەوەی ئۆتۆمبیل یا کۆمپیوتەر و بیرکاری لە ریزی ئەمانەدایە، بە پێچەوانەوە هەندێك لە بیروباوەرەکانیش لایەنێکی گشتی هەیە و چەندین لایەنی جۆراوجۆری ژیان دەگرنەوە کە رەنگە لە هەمان کاتدا پۆزەتیڤ یا نێگەتیڤ بن و من ئەم جۆرە بیروباوەرانە بە بیروباروەری جیهانی ناودەبەم.

بیروباوەری جیهانی بیروباوەرێکی گەورە و گشتین کە سەبارەت بە کاروبارە جۆراوجۆرەکانی ژیان هەمانە، بیروباوەرانێك کە پەیوەستە بە کەسایەتیمان، کار، کات، چارە و خودی ژیانەوە، ئەم بیروباوەرە گشتیانە بە شێوەی رستەگەلێك دەرەبردرێن کە کردارەکەیان لە چاوگی" بوون"ە، (ژیان ئاوەهایە...... من وام.....خەڵکی فلاَن شێوەن.....) هەروەك سەرنج دەدەیت، بیروباوەڕێکی لەم جۆرانە، رەنگە شێوە و رەنگی ژیانمان بگۆڕێت، هەواڵێکی خۆش کە لەم زەمینەیەدا دەتوانم پێتی بڵێم ئەمەیە کە ئەگەر یەکێك لە بیروباوەرە نێگەتیڤەکانی جیهانی خۆت بگۆڕیت ئەوە هەموو لایەنەکانی ژیانمان دەگۆڕێت، ئەوەت لە بیر بێت کە هەر ئەوەندەی کە بیروباوەڕێکمان قەبووڵ کرد، ئیدی ئەو بیروباوەرە دەبێتە فەرمانرەوای سیستەمی عەسەبیمان و ووزەیەك پەیدا دەکات کە دەتوانێت تواناییەکانی ئێمە لە ئێستا و داهاتوودا زیاد بکات یا لە ناوی ببات.

ئەگەردەمانەوێت بەرێوەبردنی ژیانی خۆمان وەدەست بگرین، ئەوە دەبێت بیروباوەری خۆمان هۆشیارانە کۆنترۆڵ بکەین، بۆ ئەم کارەیە پێویستە ئەوە بزانین کە ئیمان و بیروباوەر چی یە و چۆن دروست دەبن.

ئیمان و بیروباوەر چی یە؟

ئێستا با بزانین بیروباوەڕ چی یە؟ لە ژیاندا بەزۆری باس لە کاروبارێك دەکەین کە بیروبۆچوونێکی روونمان سەبارەت بە ماهیەتی واقیعی ئەو کاروبارانە نی یە، هەندێك بیروباوەر بە بەشێك لە شتەکان دەزانن، لە کاتێکدا لە راستی یدا بیر و باوەر واتە

هەستی دڵنیایی سەبارەت بە کاروبارو شتەکان، ئەگەر بڵێین: " من بیروباوەرم وایە کە کەسێکی بە هۆش و زیرەکم" واتە" من هەستی دڵنیایی دەکەم لەوەیکە کەسێکی بەهۆشم" ئەم هەستی دڵنیاییە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ووزەی دەروونی خۆت باشتر بەکار بهێنیت و سەرەنجام ئەو کارانەی کە لەلایەن تۆیەوە ئەنجام دەدرێن هۆشمەندانەتر بن، ئێمە بۆ هەر مەسەلەیەك لەدەروونی خۆماندا رێگەچارەیەکمان پێیە، یا لانی کەم دەتوانین بە هۆی یارمەتیدانی کەسانی دیکەیەوە ببینینەوە، بەلاّم بە زۆریی نەبوونی ئیمان و هەستی دڵنیایی و یەقین دەبێتە هۆی ئەوەیکە کەنەتوانین سوود لە توانایی و لێهاتوویە دەروونی یەکانی خۆمان وەربگرین.

سادەترین رێگەی دەرککردنی ئیمان ئەمەیە کە بەردەکانی بنیادنانی بناسین و ئەمەش بۆ خۆی تیۆری یەکە، رەنگە چەندین تیۆری جۆرۆاوجۆرمان لە زیهندا هەبێت کە لە راستیدا نەبووبێتنە بیروباوەر، با واگریمان بکەین کە تۆ دەڵێیت: " من کەسێکی سەرنج راکێش و شیکم" ئەم مەسەلەیە تیۆری بێت یا بیروباوەر، پەیوەندی بەمەوە هەیە کە تا چ ئەندازەیەك لە بابەتەکە دڵنیاییت هەیە، رەنگە بۆ خۆت وا بیر بکەیتەوە کە: " ئەندەش سەرنج راکێش نیم" ئەوە لەم حاڵەتەدا ئەوە روونە کە وەك پێویست لە بابەتەکە دڵنیا نیت.

تیۆری یەکان چۆن دەگۆڕدرێن بۆ بیروباوەڕ؟ دەتوانرێت تیۆریەك بە مێزێك بچوێنین کە قاچی نەبێت، هەر لەبەر ئەمەیە کە تیۆری وەك بیروباوەر دڵنیایی نابەخشێت، مێز بەبێ قاچ ناتوانێت لەسەر زەوی خۆی رابگرێت، بەلاّم بیروباوەر خاوەنی قاچ و پایەیە، ئەگەر بە شێوەیەکی دڵنیایی بڵێیت کە" من کەسێکی شیك و سەرنجراکێشم" لە تۆ دەپرسم کە لە کوێوە دەزانیت؟ ئەوە لەم حاڵەتەدا رەنگە چەندین ئەزموون، بیرەوەری، یا بەڵگەگەلێك باس کەیت کە پایەکانی ئەو بیروباوەرە پێکبهێنن و دەبێتە هۆی زیادبوونی دڵنیایی تۆ.

ئەو بەڵگانەی کە پایەی ئەو بیروباوەرە پێکدەهێنن کامانەن؟ رەنگە کەسانێك ئەم مەسەلەیان بۆ خستبیتە روو، رەنگە لە ئاوێنەدا سەیری خۆتت کردبێت و خۆت بە کەسانی دیکە بەراوورد کردبێت، رەنگە بە شەقامێکدا تێپەڕبوویت، رێبوارەکان بە چاوێکی ستایشەوە سەیریان کردبێتیت، رەنگە لە شوێنێکدا سەبارەت بە ئەندازەی راست و دروستی کێش و بالاّ بابەتێکت خوێندبێتەوە ئەو ئەندازانەت سەبارەت بە

خۆت راست و دروست دیتبێتەوە، هەموو ئەم ئەزموون و بەڵگانە کاتێك بە مەبەستی بەهێزکردنی تیۆری سەرەتایی بەکاربهێنرێت، ئەوە وەك پایە و قاچەکانی مێزەکە کار دەکەن و لەبەر ئەوە ئەو تیۆری یە تۆکمە و دڵنیایی بەخش دەکەوێتەبەرچاو کەم کەم مرۆڤ باوە ری پێدێنێت، واتە تیۆری یەکە دەگۆردرێت بۆ بیروباوەر.

ئەگەر ئەم نمونەیە لەبەرچاو بگریت لەوە تێدەگەیت کە بیروباوەری تۆ چۆن فۆرمەلە دەبێت، و تێدەگەیت کە چۆن دەتوانیت بیروباوەر بگۆریت، بەلاّم سەرەتا دەبێت ئاگامان لەم خاڵە بێت کەئێمە دەتوانین بەهەر شتێك بیروباوەر پەیدا بکەین و ئیمانی پێبهێنین، بەو مەرجەی کە پایە ی پێویستمان (یا لەراستیدا ئەزمونی سەرچاوە و مەرجەع) مان لەبەردەستدا بێت، ئێستا ساتێك بیر بکەرەوە، بێگومان خۆتان لەم بارەیەوە چەندین ئەزموونتان هەیە یا لانی کەم کەسانێك دەناسیت کە بەدەست هاوجۆرەکانی خۆیانەوە چەندین رەنجیان کێشاوە و ئەگەر بەراستی بتویسایە بە ئاسانی رەنگە باوەرت بەوە هێنابا کە رەگەزی مرۆڤایەتی هەرلە خودی خۆیدا گەندەڵە و ئەگەر هەل و دەرفەت ببەخشیتە کەسانی دیکە ئەوە خراپ سوود لە بوونت وەردەگرن، رەنگە تۆش نەتویستبێت کە ئەم بیروباوەرە قەبووڵ بکەیت و ئیمەش پێشتر باسمان کرد کە ئەم بیروباوەرەیە مرۆڤ لاواز دەکات، بەلاّم ئایا لە ژیانی تۆدا ئەزمونگەلێك بوونیان نی یە کە ئەم تیۆری یە بەهێز و پشتراست بکەنەوە و لە حاڵەتی مەیل و حەزدا بتوانیت لە راست و دروست ئەم بابەتە دڵنیا بیت؟ هەروەها لە ژیانی ئێمەدا ئەزموونگەلێك هەن کە ئەوەنیشان دەدەن ئەگەر بەراستی گرنگی بە بوونی خەڵکی بدەیت و مەحەبەتیان بەرامبەر بنوێنیت ئەوانیش لە خودی خۆیاندا باشن و حەزیان لەوە هەیە کە یارمەتیت بدەن.

پرسیارەکە ئەمەیە: کام یەك لەم دووو بیروباوەرەیە راست و دروستە؟ وەلاّمەکە ئەمەیە کە راست بوون یا راست نەبوون هیچ کامێکیان گرنگ نی یە، گرنگ ئەمەیە کە کامیان بەهێزمان دەکەن، هەموومان دەتوانین کەسانێك پەیدابکەین کە پشتگیری لە بیروباوەرمان بکەن و ببنەهۆی ئەوەی کە ئیمان و دڵنیاییمان بە راستێتی و دروستێتی ئەو بیروباوەرەیەمان بەهێزتر ببێت، ئەمە لۆجیکی کەس و تاکی مرۆیی یە، بەلاّم جارێکی دیکە ئەوە دەڵێین کە مەسەلەی سەرەکی ئەمەیە کە ئایا دەبێتە هۆی بەهێزبوون و تۆکمەبوونی بیروباوەرمان، یانەوەیکە رۆژ بەرۆژ دەبێتە هۆی لاوازبوونی

ڕۆحیەتمان و سستیمان؟ بەڵام با بزانین کە ئەو هۆکارانەی مەرجەع و سەرچاوە کە دەبنە هۆی بەهێزبوونی بیروباروەرمان کامانەن. بێگومان دەتوانین ئەم هۆکارانە لە بیرەوەری و ئەزموونەکەسی یەکانی خۆماندا وەدەست بێنین کە وەك سەرچاوە سوودیان لێوەربگرین، هەندێك جار سەرچاوەی ئێمە تەنها بریتی یە لە خەیاڵ و وێناکردنمان، ئەو فشارە عاتیفیانەی کە سەبارەت بە هەریەکێك لەم سەرچاونە هەستیان پێدەکەین لە تۆکمەکردن و بەرفراوانکردنی ئەم" پایانە" دا گرنگیان هەیە. بەهێزترین و تۆکمەترین پایەکان ئەو پایانەن کە لە ڕێگەی ئەزموونە دەردناك یا چێژبەخشەکانی ژیانەوە دروست دەبن و ئێمەش هەست و سۆزێکی بەهێزمان سەبارەت بەوپایانە هەیە، هۆکارێکی دیکە ژمارەی ئەم سەرچاوانەیە، ئاشکرایە هەرچەندێك ژمارەی ئەو ئەزمونە سەرچاوەییانە زۆرتر بێت کە پشتگیری تیۆری یەك بکەن و بەهێزی بکەن ئەوە ئیمان و باوەری ئێمەش بەو تیۆریە تۆکمەتر دەبێت.

ئایا پێویست بەوە دەکات کە ئەم مەرجەع و سەرچاوانە ڕاست و دروست بن تا شایانی سوود لێوەرگرتن بن؟ نەخێر، مەرجەعەکان ڕەنگە واقیعی یا وێناکردن و خەیاڵی، ڕاست و دروست یا ناڕاست و دروست بن، و تەنانەت ڕەنگە ئەو ئەزموونە کەسیانەش کە لێیان دڵنیاین، لە ئاکامی تێڕوانین و دیدگاکانمانەوە بگۆڕدرێن.

لەو ڕوانگەوەی کە ڕەگەزی مرۆڤایەتی توانای گۆڕانکاری و داهێنانی هەیە،لەبەر ئەوە ئەم پایەی مەرجەع و سەرچاوانە کە لەگەڵ پێکهاتەکەیان دەتوانرێت باوەر بە تیۆریەك بهێنرێت کە دیارینەکراوون، خاڵەکە ئەمەیە کە پایەکانی مەرجەع و سەرچاوە هەرچۆنێك بەدەستهاتبن لە دیدی ئێمەدا واقیعین و ئیدی نایانخەینە ژێر پرسیارەوە و تاقییان ناکەینەوە! ئەم بابەتەیە ڕەنگە پەیوەست بە جۆری ئەو بیروباروەرەی کە ئێمە هەمانە ئەنجامێکی نێگەتیڤ و نەخوازراوی لێبکەوێتەوە، هەرلەبەر ئەمە دەتوانین سوود لە مەرجەعی خەیاڵی بکەین تا بەئاراستەی خواستەکانماندا بەرەو پێشەوە هەنگاو هەڵگرین، ئەگەر کەسەکان وێنای ڕوون و ڕۆشن لە دیدی خۆیاندا بەرجەستە بکەن هەروەك ئەوەی کە ئەزموونی خۆیان بێت ئەوە دەتوانن لە ژیاندا سەرکەوتن وەدەست بێنن، چوونکە مێشکمان ناتوانێت جیاوازی لە ننێوان ئەو شتانە بکات کە بە شێوەیەکی ڕوون لەبەرچاوماندا بەرجەستەیان دەکەین و هەروەها لە نێوان ئەو بیرەوەرە واقیعیانەی کە هەمانە، بە

سوود وەرگرتن لە هێزی عاتیفە و بە دووبارەکردنەوەی پێویست، سیستەمی عەسەبی ئێمە کاروبارەکان بە واقیعی وەردەگرێت، ئەگەرچی ئەو کارە هێشتا رووی نەدابێت، من دیدارێکی زۆرم لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوودا کردووە و لەوە تێگەیشتووم کە هەموویان لەسەرکەوتنی خۆیان دڵنیا بون لەو زەمینەیەدا کە پێشتر گرتوویانەتە بەر، هەرچەندە کە رەنگە کەسێك پێشتر لە زەمینەیەکی تایبەتدا سەرکەوتنی وەدەستنەهێنابێت، ئەم کەسانە لە شوێنێکدا کە هیچ پایەی مەرجەع و سەرچاوەیەك بونی نەبووبێت ئەوە خۆیان ئەو پایانەیان دادەهێناوە و بە ئامانجەگەلێك گەیشتوون کە نانومکین دەکەوتنە بەرچاو.

نازانم چیرۆکی" یەك میل لە چوار خولەکدا" ت بیستووە؟ هەزاران ساڵ لەمەو بەر خەڵکی بیروباوەریان وابووە کە جۆری مرۆڤ ناتوانێت ماوەی یەك میل لە کەمتر لە چوار خولەکدا ببڕێت، بەڵام لە ساڵی ١٩٥٤ کەسێك بەناوی" راجر بانیستەر" ئەم بیروباوەرەی هەرەسپێهێنا، ئەو خۆی پابەند کرد بەوەیکە ئەم کارە نامومکینە بکاتە مومکین و هەرلەبەر ئەوە بەرلەوەیکە بە کردەوە ئەم ماوە ئاماژەپێکراوە ببڕێت بۆ چەندین جار ئەم کارەی لە زیهن و مێشکی خۆیدا تاقیکردەوە، چەندین جار لە خەیاڵی خۆیدا چەندین جار ئەم بەربەستی چوار خولەکەی تێپەراند و ئەم کارەی ئەوەندە دووبارە کردەوە کە هەرجارێك ئەوەندە یارمەتی لە هەستە دەروونی یەکانی خۆی وەردەگرت کە وێنایەکی روون لە سەرکەوتن لە زیهندا بەرجەستە دەبوو وە چەندین پایەی مەرجەعی وای دروستکرد کە بوونە فەرمانی دەستبەجی و لە رشتەی ئەعسابی ئەودا گیرسانەوە، زۆرێك لە خەڵکی ئەوە نازانن کە گەورەترین لایەنی سەرکەوتنی ئەو ئەمەبوو کە رێگەی بۆ کەسانی دیکەش کردەوە، لە هەمان ساڵدا ٣٧ کەسی دیکەش ئەو ریکۆردەیان شکاند، لە راستیدا سەرکەوتنی بانیستەر خۆی بۆخۆی بوویە مەرجەع بۆ کەسانی دیکە کە متمانەیان بە خۆیان هەبێت و ئەوە بزانن کە ئەم کارە بە رووکار نامومکینە کردەیی یە، لە ساڵی دواتردا ٣٠٠ یاریزانی دیکە سنوری چوارخولەکیان تێپەراند.

" ئیمانی راستەقینە لە دیدی منەوە ئەوەیە کە
بببێتە هۆی ئەوەی کە ئەوپەری سوود لە تواناکانی
خۆمان وەربگرین و لێهاتوویەکانی خۆم بخەمە ڕوو"
" ئاندرە ژید"

زۆربەی خەڵکی سەبارەت بە کەسایەتی و تواناکانی خۆیان بیروباوەڕێکی سنوورداریان هەیە، بەهۆی ئەوەیکە لە رابووردوودا سەرکەوتنێکیان نەبووە، وە باوەریان وایە کە لە ئاییندەشدا سەرکەوتوو نابن، سەرەنجام بە هۆی ترسانیان لە شکستی دووبارە هەوڵدەدن وەك خۆیان دەڵێن" واقیع بین بن". کەسانێك کە بەردەوام دەڵێن" با واقیع بین بین" بە شێوەیەکی ئاسایی کەسانێك هەن کە دەترسن دووبارە تێبکەونەوە، جا هەرلەبەر هەمان ترس، بیروباوەرێکی وا پەیدا دەکەن کە دوودڵیان دەکات و دەسڵەمێنەوە چوونکە هەموو سەرچاوەکانی خۆیان بەگەڕناخەن، لەبەر ئەوە کەمترین ئەنجامی لەبەرچاو وەدەست ناهێن.

رێبەر و پێشەوایانی گەورە کەسانێکی هۆشموند و وردن، بەلاّم بە پێوەری کەسانی دیکە" واقیع بین" نین، گاندی باوەری وابوو کە دەشێت بە بیّ کاری توندوتیژی هیندستان لە ژێر دەسەلاّتی بەریتانیا رزگار بکرێت، کارێکی لەم چەشنە هەرگیز بەرلەمە ئەنجام نەدرابوو، بەم ئیعتیبارە کارەکەی ئەو واقیع بینانە نەبووە.

بریا لە ژیانی خۆتدا هەڵەیەکت ئەنجام دابا و ئەو هەڵەیەش ئەمە بووایە کە هێز و تواناییەکانی خۆت زیاد لە ئەندازەی واقیعی زیاتر بکەیت، ئەگەرچی ئەم کارە دژوارە، چوونکە توانای واقیعی مرۆڤ لە وێناکردن بەدەرە، لە زەمینەی جیاوازی نێوان کەسانی پەرێشان و رەشبین لە گەڵ کەسانی نمونەیی گەشبیندا لێکۆڵینەوەیەك ئەنجام دراوە، کەسانی رەشبین دوای فێربوونی هونەرێکی تازە، بەووردی ئەندازەی پێشکەوتنی خۆیان دەخەملێنن، بەلاّم کەسانی گەشبین کارکردی خۆیان زۆر باشتر لەوەیکە بووە دەستەبەر دەکەن، لەگەڵ ئەمەشدا هەر ئەم هەڵسەنگاندنە ناواقیعبینانەی کارکرد، رازی سەرکەوتنی ئەوانە، چونکە کەسانی گەشبین ئەگەرچی مەرجەعێکیان بۆ سەرکەوتن یا کشست نەبێت، هەرچۆنێك بێت لێناگەڕێن چەند پایەیەك بۆ بیرو چەند تیۆرییەکی وەك" من شکستم هێناوە" وە یا" من ناتوانم

سەرکەوتوو بم" لە زیهن و هۆشیاندا دروست ببێت. بەڵکو لەبەرامبەردا چەندین پایە بۆ ئیمان و دڵنیایی لەخۆیاندا دروست دەکەن و یارمەتی لە هێزی خەیاڵکردن و وێناکردن وەردەگرن و وە خۆیان بە جۆرێك دەخەنە بەرچاو کە هەرجارێك کارێکی شایستەتر لە جاری پێشووتر ئەنجام بدەن و سەرکەوتوو بن، ئەم هێزە تایبەت و تەرکیزخواز و گرنگە بێوێنەیە، دەبێتە هۆی ئەوەیکە پشت بە خۆبەستنیان هەبێت و هەوڵبدەن تا ئیمتیازاتێك وەدەست بێنن کە بیانکاتە بالآدەست، هۆکاری ئەوەیکە زۆرێك لە کەسەکان، سەرکەوتوو نین ئەمەیە کە لە ئەزموونی ئەواندا مەرجەع و سەرچاوەی پێویست بۆ سەرکەوتن بوونی نی یە، بەلآم لە دیدی کەسی گەشبینەوە" رابووردوو و ئایندە وەك یەك نین" کەسانی گەورە و ئەو کەسانەش کە لەهەر یەکێك لە زەمینەکانی ژیاندا سەرکەوتوون پێداگرن لەسەر هەوڵوکۆشش و بەدواداچوون و جەسوورانە شوێن ئامانجەکانی خۆیان دەکەون، ئەگەرچی ڕێگەی گەیشتن بە مەبەست بەتەواوەتی لاشیان روون نەبێت. ئەگە رتۆ دڵنیاییەکی رەها کەلە ئیمانی بەهێزەوە سەرچاوە دەگرێت لە خۆتدا بەدیبهێنیت، ئەوە لەو حاڵەتەدا دەتوانیت هەرکارێك ئەنجام بدەیت ئەگەرچی خەڵکیش باوەریان وابێت کە ئەو کارە نامومکینە.

یەکێك لەو دژوارییانەی کە هەرکەسێك لە ژیاندا رووبەرووی دەبێتەوە ئەمەیە کە چۆن" شکست" بۆخۆی تەفسیر و شرۆڤە دەکات، چارەنوسمان پەیوەستە بەمەوەیکە چۆن مامەڵە لەگەڵ ناکامی یەکانماندا دەکەین و چی بە هۆکاریان بزانین، شێوەی مامەڵەمان لەگەڵ بەدبەختی و کێشەکاندا شێوەی ژیانمان دەستنیشان دەکەن، هەندێك جار شکست و رەنجەکانمان ئەوەندە زۆرن کە کۆی ئەمانە ئەم بیروباوەرەمان لا دروست دەکەن کە بەمەستی باشتر کردنی دۆخ و هەلومەرجی خۆمان ناتوانین هیچ کارێك ئەنجام بدەین. هەندێك واهەست دەکەن کە هەموو شتێك لە لوتف خاڵی یە و لەبەر ئەوە خۆی بێچارە و بێنرخ دەبینێتەوە و وا وێنادەکات کە هەر کارێك کە ئەنجامی دەدات بە شکست و ناکامی کۆتایی پێدێت، ئەمانە بیروباوەرێکە ئەگەر بمانەوێت سەرکەوتوو بین نابێت رێگە بەم بیروباوەرانە بدەین، ئەم باوەرانە لە هێز و ووزە خاڵیمان دەکەنەوە و توانای کارکردنمان لێدەسەننەوە، لەدەروونناسیدا ئەم حاڵەتە بە" بێتوانایی دەستخستن" ناودەبرێت، هەندێك کەس کاتێك کە بۆ چەند جارێك لە کارێکدا شکست دەخۆن (و ە سەرسامی ئەمەیە کە ژمارەی جارەکان

سەبات بە هەندێك زۆر كەمە) هەوڵەكانی خۆیان بێبەرهەم دەبیننەوە و بە هۆی بێتوانایی دەستخستن شەهامەتی خۆیان لەدەست دەدەن.

دكتۆر" مارتین سلیگمن" مامۆستای زانكی پەنسیلڤانیا لێكۆڵینەوەیەكی بەرفراوانی سەبارەت بە بێتوانایی دەستخستن ئەنجام داوە، ئەو لە كتێبی" گەشبینی ئیكتیسابی" دا باسی لە سێ رێبەری – نمونەی – بیروباوەر كردووە كە دەبێتە هۆی بێتوانایی لە دەستخستندا و رەنگە ژیانمان وێران بكات و ئەو رێبەر و نمونانەش ئەمانەن: " هەمیشەیی و گشتگیر و كەسی.

زۆرێك لەو كەسانەی كە سەركەوتنی گەورەیان وەدەستهێناوە كێشەو ئاستەنگی گەورەیان تێپەراندووە و، جیاوازی نێوان ئەوان و ئەو كەسانەش كە زوو ماندوو و نائومێد دەبن و لە پێ دەكەون لەمەدایە كە دەستەی یەكەم كێشەكان بە رووداوێكی زوو تێپەر و دەستەی دووەم كێشەكان بە هەمیشەیی دەزانن، ئەگەر ئەم بیروباوەرە لای تۆ دروست ببێت كە بۆ لابردنی كێشەیەك هیچ كارێكت لە دەستنایەت، ئەوە ئەوكاتە ژارێكی كوشندەت رۆكردوەتەوە ناو سیستەمی ئەعسابی خۆتەوە، هەشت ساڵ بەرلە ئێستا من خۆیشم بە هۆی كێشەی دارایی و جەستەیی و رۆحی یەوەدووچاری حاڵەتێكی لەم چەشنە بووم و وا گوومانم دەبرد كە كێشەكەم هەمیشەییەو هەرگیز چارەسەر ناكرێت، من ئەوەم دیتەوە كە ئەم حاڵەتە زیان بە حاڵی خۆم و سۆز و هەستەكانم دەگەیەنێت و حاڵەتێكی ئەوەندە ناخۆشم دایە پاڵی كە ئیدی بریارمدا رووبەرووی ئەم حاڵەتی نائومێدی یەی خۆم ببمەوە و دواجار سەركەوتم، تۆش كارێكی لەم چەشنە بكە و لە كاتی رووبەرووبوونەوەی كێشەدا ئاوور لەم دروشمە كۆنەیە بدەرەوە: " ئەمەش تێپەرێنە" و دڵنیا بە كە دواجار رێگەیەك بۆ چارەسەركردنی كێشەكە دەبینیتەوە.

دووەمین جیاوازی نێوان كەسی براوە و دۆراوەی قوماری ژیان، یا كەسی گەش بین و رەش بین، لە بیروباوەری ئەواندایە لە گشتگیرانەی كێشەكاندا، كەسانی سەركەوتوو هەرگیز گشتگیرانە ناروانێتە كێشەك و لێناگەرێت كە كێشەیەكی لاوەكی هەموو ژیانیان بخاتە ژێر كاریگەری خۆیەوە، بۆ نمونە ئەگەر قەڵە و بێت دەڵێت: " زۆر باشە، من تەنها كێشەیەكی لاوەكیم هەیە سەبارەت بە شێوەی خواردن" وە ناڵێت: " كێشەسەرەكی یەكە خۆمم، چونكە هەر لە عەسڵدا زۆر خۆرم و ئەم عەیبەش ژیانمی

ویران کردووه". به پێچەوانەوە کەسانی ڕەشبین، واتە ئەو کەسانەی کە فێربوون بێتوانا بن، باوەڕیان وایە کە چونکە بۆ جارێك شکستیان هێناوە لەبەر ئەوە کەسانێکی شکستخواردوون! چونکە کێشەی داراییان هەیە، کەواتە ژیانی ئەوان بە تەواوەتی وێرن بووە، هاوسەرەکەیان بەجێیێیان دێلن و منداڵەکانیان بێسەرپەرشت دەمێنەوە و.....هتد، زۆربەخێرایی دەگەنە ئەم باوەڕەی کە هەموو ئەم کێشانە چارەسەرناکرێن و پاشان هەست بە بێچارەیی و بێتوانایی دەکەن، بڕوانە کە حاڵەتی هەمیشەیی و حاڵەتی گشتگیری پێکەوە گرێدراوون! بۆ زاڵبوون بەسەر کێشەی" هەمیشەیی بوون" و" گشتگیر بوون" دا ڕێگەچارە ئەمەیە کە کارێك لەبەر چاوبگریت کە بتوانیت ئەنجامی بدەیت و بەڕێوەیببەریت، و پاشان بەو مەبەستەیە دەست بە کاربیت، هەر ئەوەندەی کە ئەم کارەت دەستپێکرد، خۆبەخۆ زۆرێك لە باوەڕە سنوردارکەرەکان لەناودەچن.

سێیەمین کێشەی بیروباوەڕ کە سلیگمەن باسی لێوەکردووە نمونەی کەسی یە، ئەگەر هەر کێشەیەك بە شێوەیەکی شایانی چارەسەرکردن یا تاقیکردنەوە نەمانخستە بەرچاو و بەڵکو هۆکارەکەمان لە ناتەواوی کەسی خۆماندا ببینینەوە ئەوە گرفتاری نمونەی کەسی بوین، هەرچۆنێك بێت چۆن دەتەوێت لە ژیانی خۆتدا گۆڕانکارییەکی گەورە دروست بکەیت؟ ئایا ئەمە سادەتر نی یە کە هەندێك لە کارەکانی خۆت لە چەندین زەمینەی دیاریکراودا بگۆڕیت؟ هەرچۆنێك بێت خۆت لەمە بپارێزە کە کێشەکان پەیوەندیدار بە کەسی خۆت ببینیتەوە، چونکە بەدەرلە خۆخۆری هیچ ئەنجامێکی دیکەی نابێت.

هەبوونی ئەم جۆرە بیروباوەڕە سنوردارکەرانە و لە کارخستنە وەك ئەوە وایە کە هەر خولەکێك دەرزییەکی ژاراویی لەخۆت بدەیت تا دەگاتە ئەوەیکە لەسەرخۆ و ووورده وورده بگاتە ئەو ئاستەی کە بەدەرلە مەرگ و وێران بوون هیچ ئەنجامێکی دیکەی نەبێت، هەڵبەتە ئەم ژارە ڕاستەوخۆ نامانکوژێت، بەڵام بە قەبووڵکردنی هەریەکێك لەم بیروباوەڕانە مەرگی هەست و سۆزەکانمان دەستپێدەکات، کەواتە بەهەر نرخێك کە بووە ئەم بیر و باوەڕ لە خۆت دووربخەرەوە، ئەوەت لە بیر بێت هەرئەوەندەی کە ئێمە بیروباوەڕێك قەبووڵ بکەین ئیدی مێشکمان ئۆتۆماتیکیەن هەر

جۆره بەڵگەیەکی دژ ڕەت دەکاتەوە و لە دووی پایەمەرجەعی یەکان دەگەڕێت کە دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئەو بیروباوەڕە.

"نەخۆشی و تەندروستی، بەدبەختی و خۆشبەختی و هەژاری و دەوڵەمەندی، دروستکراوی زیهنی خۆمانە"

ئەدمۆند ئەسپەنسەر

چۆن بیر و باوەری خۆمان بگۆڕین:

هەرسەرکەوتنێکی کەسی بە یەك گۆڕانکاری دەستپێدەکات. بۆ هێنانەکایەی گۆڕانکاری، باشترین ڕێگە ئەمەیە کە لە زیهنی خۆماندا ڕەنجێکی فراوان لەگەڵ بیروباوەری پێشتردا گرێبدەین. دەبێت لە دەروونی خۆتەوە بە قووڵی هەست بەوە بکەیت کە بوونی ئەو بیروباوەرە نەك تەنها لە ڕابووردوودا ڕەنج و زەحمەتێکی بەرفراوانی بۆت دروستکردووە بەڵکو لە ئێستاشدا بووەتە هۆی نارەحەتی و سەرەنجام لە ئاییندەشدا ناکامێکی دەردناکی لێدەکەوێتەوە، کەواتە دەبێت لەوە بەدواوە بۆ بیروباوەری بەسوود و ووزەبەخش، ئەنجامێکی بەنرخ و چێژبەخش لەبەرچاوبگریت، بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری لە ژیاندا بەردەوام لێکۆڵینەوە لەم نمونەسەرەکی یە دەکەین، ئەوەت لە بیر بێت کە هەر کارێك کە ئێمە ئەنجامی دەدەین یا بۆ وەدەستخستنی چێژە یا بۆ دوورخستنەوەی ڕەنجە، هۆکاری ئەمەیکە بیروباوەرێکی تەواو دڵنیامان بە هەندێك لە کاروبارەکان هەیە ئەمەیە کە دەستبەرداربوونی ئەو بیروباوەرەیە دەبێتە هۆی مایەی دەرد و ڕەنج و پاراستنیشی دەبێتە هۆی خۆشی و ئاسودەیی.

بابەتی دووەم بوونی ڕاڕایی و دوودڵی یە، ئەگەر لەگەڵ خۆتدا ڕووڕاست بیت، ئەوە ئەمە قەبووڵ دەکەیت کە چەندین ساڵ بەرلە ئێستا بیروباوەرێکت هەبوو کە بە تەواوی بوون و ڕۆحتەوە بەرگریت لێدەکرد، بەڵام ئەمرۆ شەرمەزار دەبیت کە دانیان پێدابنێیت، بۆچی وایە؟ ڕەنگە ئەزموونێکی تازەت وەدەستخستبێت یا ڕووداوێك لە ژیانتدا ڕوویدابێت کە لەگەڵ ئەو بیروباوەڕەدا ناکۆك بووە و ناراستی ئەو بیروباوەڕەی

بۆ سەلماندوویت، ئەزموونی تازە پرسیاری تازە دەخاتە روو وە نموونە دلنیاییەکانمان دەخەنە شۆك و لەرزەوە و پایەی مەرجەع و سەرچاوەکانمان سست و لاواز دەکەن.

هەڵبەتە ئەزموونی نویٚ لە خودی خۆیدا نابێتە هۆی گۆرینی بیروباوەرمان، رەنگە ئەزموونی کەسێك بە تەواوەتی پێچەوانەی بیروباوەری بێت و لەگەڵ ئەوەشدا بە جۆرێك ئەو ئەزموونە گوزارشت و تەفسیر دەکات کە دەبێتە هۆی بەهێزبوونی بیروباوەری، لە جەنگی کەندوی عەرەبیدا سەدام حسەین هەر ئەم کارەی دەکرد، واتە وێرای ئەو خراپانەی کە لە دەورووبەریدا بوو جەختی لەسەر ئەوە دەکردەوە کە لە جەنگدا سەرکەوتوو دەبێت! لە یەکێك لە سیمینارەکانمدا خانمێك دووچاری حاڵەتێکی هەست و عاتیفەی سەرسورهێنەر هات، ئەو ئەوەی راگەیاند کە نازیم و لە رێگەی دەزگای هەواوە گازێکی ژاراوە و نەبینراوم خستووەتە ناو هۆڵەکەوە، من بۆ ئەوەی کە ئەو ئارام بکەمەوە دەنگم نزم کردەوە و لەسەرخۆ و گونجاوتر درێژەم بە قسەکانم دا، کە ئەم شێوەیە بۆ ئارامکردنەوەی لایەنی بەرامبەر کارێکی ئاسایی یە، بەڵام ئەو وتی" بروانە گازی ژاراویی ئەوەتا خەریکە کاریگەریش لەسەر خۆیشی بەجێدێڵێت! " کارمان بەوەوە نی یە کەرابوورد، بەلام جوڵەو هەڵسوکەوتی منی بەمەوە گرێدابوو.کە ئێمە هەمووومان خەریکە ژاراویی دەبین، هەڵبەتە ئەو رۆژە توانیم نمونەی ئەو خانمە بە شێوەیەك کە لە بەشی داهاتوودا باسی لێدەکەین تێکوپێك پشکێنم.

ئەزموونەتازەکان کاتێك دەبنە هۆی گۆرانکاری کە بیروباوەرەکانمان بخەنە ژێر پرسیارەوە، ئەوەت لە بیر بێت کاتێك کە ئێمە باوەر بە بابەتێك دێنین ئیدی دووبارە چون و چەرای لە بارەوە ناکەین، و هەر ئەوەندەی کە بیروباوەرمان خستە ژێر پرسیارەوە ئیدی ئەمە مانای وایە کە ئیمانی رەهای خۆمانمان لەدەستداوە، واتە پایەکانی ئەو مێزەگریمانەییەمان راوەشاندووە، لەبەرئەوە ئیدی بەرەهایی دڵنیا نین لە راست و دروستی بیروباوەری خۆمان، ئایا تا ئێستا ئەمە روویداوە کە سەبارەت بە تواناییەکانی خۆت لە ئەنجامدانی کارێکدا کەوتبێتە گوومانەوە؟ لەم جۆرە حاڵەتانەدا لە پێگەی لاوازی یەوە چەند پرسیارێك لە خۆت دەکەیت: " ئەگەر سەرنەکەوم چی؟ "" ئەگەرهەستەکانم راست دەرنەچوون چی؟ " روون و ئاشکرایە کە ئەم جۆرە

پرسیارنە ئەگەر بە مەبەستی لەمەحەکدانی بیروباوەر بخرێنە روو کە ئەو بیروباوەرانەمان کوێرانە قەبوڵکردووە، ئەوە زۆر بەسوود و ووزەبەخشن، لەراستیدا زۆرێك لەو بیروباوە رانەی کە لە کاتی خۆیدا نەمانخستوونەتە ژێر پرسیارەوە ئەوە بەو زانیارییانە بەهێزیان دەکەین کە لە کەسانی دیکەوە وەریاندەگرین، ئەگەر بیروباوەری خۆمان بخەینە ژێر لێکۆڵنەوەیەکی ووردوە ئەوە لەوە تێدەگەین کە زۆرێك لەو بیروباوەرانەی کە بە شێوەیەکی ناهۆشیاری وەرمانگرتوون بەدەرلە بیر و بۆچوون و وێناکردن و گریمانەیەکی هەڵە هیچ پایە و بناغەیەکی دیکەی نی یە.

ئەگەر ئاشناییت لەگەڵ ئامێری نوسین یا کۆمپیوتەردا هەیە نمونەیەکی جوانتان بۆ باس دەکەم، لەسەر ئامێری نوسین و هەروەها کۆمپیوتەرەکە لەکەناری یەکدیدا بە تەرتیبێکی تایبەت پیتەکانی ئەلف و بێ ریز کراون کە ئەم تەرتیبە لەگەڵ تەرتیبی ئاسایی پیتەکانی ئەلف و بێ دا وەك یەك نین و ئەم تەرتیبە لە سەدا نەوەد و نۆ لەسەر ئامێری نوسین وکۆمپیوتەردا هەریەك شتە و شێوەیەکی ستانداردی نێودەوڵەتی وەرگرتوە، ئەم تەرتیبی پیت و ژمارانە بە" کورتی" ناودەبرێن، بە بۆچوونی تۆ ئەم سیستەمە بەچ هۆیەك لە هەموو دنیادا قەبووڵکراوە؟ ئایا بەهۆی ئەمەوە نی یە کە ئەم تەرتیبە باشترین و ئاسانترین تەرتیبی رێکخستنی پیتەکانە و خێرایی نوسین زیاتر دەکات؟ ئەم سیستەمە ١٢٠ ساڵە لە هەموو دنیادا رەچاو دەکرێت، و کەمتر کەسانێك هەن کە ئەم تەرتیبە بخەنە ژێر پرسیارەوە، بەلام راستی یەکەی ئەمەیە کە ئەم سیستەمە خراپترین و نەگونجاوترین شێوەی تەرتیبکردنی پیتەکانە کە دەتوانرێت وێنابکرێت! چەندین سیستەمی دیکە داهاتوون کە چەندین جار لە سیستەمی کورتی ئاسانتر و خێراترن، لەراستیدا سیستەمی کورتی بۆ ئەم مەبەستە دارێژراوە کە خێرایی نوسن بە ئامێر و دەزگا کەم بکاتەوە، چونکە لەو سەردەمەدا ئامێر و دەزگاکانی نوسین میکانیکی بون ئەگەر خێرایی نوسین لە ئاستێکی دیاریکراو زیاتر بووایە ئەوە میلەکانی دەزگاکە لەیەکتر گیر دەبوون، تۆ خاوەنی بیروباوەرێکی زۆریت سەبارەت بە مەسەلەکانی ژیانی رۆژانە، ئەمەیکە کێیت و چ تواناییەکت هەیە، کەسانی دیکە دەبێت چۆن رەفتار بکەن، یا ئەمەیکە منداڵەکانت چ تواناییەکیان هەیە و هەرگیزیش ئەم بیرەوباوەرانەشت نەخستووەتە

ژێر پرسیار و ووردبینیەوە، بیروباوەڕێکی زۆری وات هەیە کە دەبنە هۆی لاوازیت و تۆش لێیان بێئاگایت.

هەر بابەتێك کە دەیخەیتە ژێر پرسیار و لێکۆڵینەوەوە ئەوە سەرەنجام دوودڵیت لادروست دەبێت، بۆ نمونە ئەو مەسەلانەی کە کە بەرەهایی لێیان دڵنیایت ڕێگە بە کەمترین گومان نادەیت لەبارەیانەوە، بەداخەوە لە ڕێکخراوی"سی ئای ئەی" دا و هەروەها لە ڕێکخراوە دژە جاسوسیەکانی دیکەشدا بۆ شتنەوەی مێشکی مرۆڤ سوود لەم شێوەیە وەردەگرن. واتە سەرەتا بیروباوەری کەسەکە دەخەنە ژێر پریارەوە و لێکۆڵینەوە و ووردبینی لێدەکەن و دوای ئەوەی کە بیروباوەری کەسەکە دووچاری شۆك و لاواز بوون بوو ئیدی بیروباوەڕێکی نوێ لە مێشکیدا دادەچێنن، کاربەدەستانی ئەم ڕێکخراوانە لە کارەکانی خۆیاندا زۆر شارەزان، من بە ڕێکەوت کاری ئەوانم دیتوە و لەمەیکە کەسێك بۆ تەمەنێك خاوەنی بیروباوەڕێك بووە و ئەوانیش بەخێرایی پێیان گۆڕیوە سەرسام بووم، من فێری شێوەی کارکردنیان بووم و توانیومە بە سوود وەرگرتن لەم تەکنیکە بیروباوەری سنوردارکەر و پەککخەر لەسەر شاشەی زیهنم بسڕمەوە و باوەری ووزەبەخش و ئومێدەوار لە بریاندا دابنێم.

بیروباوەرەکانمان لە رووی رەهایی سۆز و تۆکمە یی و لاوازی یە وە یەکسان نین و پێویستە کە ئەندازەی بەهێزی ئەم باوەرانە بناسین،من باوەرەکانم بۆ سێ دەستە دابەشکردووە،: ١- بیروبۆچوون ٢- بیروباوە ر٣ - ئیمان، بیروبۆچوون شتێکە کە کە لەبارەیەوە هەست بە دڵنیاییەکی رێژەیی دەکەین، بەڵام ئەم دڵنیاییە رەهەندێکی کاتی هەیە و رەنگە بە خێرایی بگۆرێت، واتە پایەکانی مەرجەعی ئەم جۆرە باوەرە سست و لاوازن و زۆرتر لەسەر هەستەکان بنیاد نراون. بۆ نمونە رەنگە هەندێك کەس لە هەڵبژاردنی سەرۆك کۆماردا تەنها بە هۆی ئەوەیکە کەسێك دەنگی خۆشە ئەوە دەنگی پێبدەن، بەڵام دواتر کە کارکردی ئەویان بینی بیروبۆچوونیان بگۆرێت، بیروبۆچوون بە ئاسانی قەبووڵدەکرێن و پایەی ئەم بیروبۆچوونانە بەشێوەیەکی ئاسایی هەستەساتی یەکان پێکیان دێنن، بە پێچەوانەوە بیروباوەر پایەی زۆر تۆکمەی هەیە و ئێمە لە رووی عاتیفیەوە زۆر گرنگی بەو پایانە دەدەین، ئەم پایانە دەبنە هۆی ئەوەیکە سەبارەت بەو بیروباوەرە دڵنیاییەکی رەهامان هەبێت، و هەروەك

ووترا ئەم پایانەش جیاوازیان هەیە، کە رەنگە لە رێگەی ئەزموونی کەسی، کەسەکان و سەرچاوەی دیکەوە و تەنانەت وێناکردنی روون و بەهێزی خۆمانەوە وەدەستبێن.

ئەو کەسانەی باوەریان بە بیروباوەر هەیە ئەوەندە لێی دڵنیان کە دەرکەی زیهنیان بەسەر هەر بیروباوەرێکی دیکەدا دادەخەن، بەڵام ئەگەر لەگەڵیاندا پەیوەندیەکی دۆستانە بەرپا بکەیت ئەوەرەنگە ئەم نمونەیە تێکوپێك بدەیت و سەرەنجام ئامادەبن پایەکانی بیروباوەری خۆیان بخەنە ژێر پرسیارەوە و ئاوور لە بیروباوەری تازە بدەنەوە، بەڵام ئیمان لە سەرووی بیروباوەرەوەیە و هاورێیە لەگەڵ سۆز و هەستی بەرفراوان و زۆربەهێزدا، کەسێك کەئیمانی بە تیۆری یەك هەیە تەنها لەو تیۆری یە یە قین و دڵنیایی هەیە، ئەگەر بمانەوێت ئەو تیۆری یە بخەینە ژێر پرسیارە وە ئەوەتووره دەبێت، کەسی خاوەن ئیمان ئامادە نی یە تەنانەت بۆ ساتێکیش گومان لە پایەکانی ئیمانیان بکەن و بە شێوەیەکی ئاسایی لەبەرامبەر بیروباوەری تازەدا بەرگری دەنوێنن و تەنانەت دڵیان دەرەنجێت، بەدرێژایی مێژوو کەسانێکی زۆر لە پێناوی ئیمانەکەیاندا خۆیان بەکوشت داوە یا کەسانی نزیکی خۆیانیان کردووەتە قوربانی (بۆ نمونە لەبەرپێی بتەکاندا). تەنانەت هۆزێك بە هۆی ئەوەی کە دوو وێنای جیاوازیان بۆ یەك خوا هەبووە بۆ چەندین ساڵ شەڕ و هەرا و کوشتریان کردووە.

هەڵبەتە حاڵەتی توندی ئیمانی بە شێوەیەکی ئاسایی هاورێیە لەگەڵ دەمارگیری، بۆ نمونە کە سێك کە لەگەڵ تاقیکردنەوەی ناوکی ئەتۆمی لە ژێر زەویدا ناکۆکە خۆی بۆ خۆی خاوەنی بیروباوەرێکە، بەڵام ئەگەر دەست بەکار بێت، (کارێك کە رەنگە بە بۆچوونی کەسانی دیکەی کۆمەڵگە پەسەند نی یە) و یا ئەمەیکە لە پێگەی دژایەتیدا دەست بە خۆپیشاندانی سەرشەقام بکات خاوەنی ئیمانە، یا کەسێك کە داکۆکیکاری پەروەردە و فێرکردنی گشتی یە خاوەنی بیروباوەرە، بەڵام ئەگەر خوازیارانە لە هەڵمەتی نەهێشتنی نەخوێندەواریدا خزمەت بکات خاوەنی ئیمانە، جیاوازی نێوان بیرو باوەر و ئیمان لەمەدایە کە کەسی ئیماندار سەبارەت بە باوەرەکانی خۆی ئەوەندە جۆش و خرۆشی هەیە کە لەدەستدانە کار هیچ ترس و سڵەمینەوەیەکی نی یە، تەنانەت ئەگەر کارەکەشی جێگەی قەبووڵی کۆمەڵگەکە نەبێت یا ئەوەیکە کەسانی دیکە گاڵتە بە کارەکەی بکەن.

ڕەنگە گەورەترین جیاوازی بیروباوەڕ و ئیمان لەمەدا بێت کە ئیمان لە ئەنجامی ڕووداوی عاتیفی گەروەوە دروست دەبێت و هاوڕێیە لەگەڵ ئەم بیرەدا کە" ئەگەر ئیمانم بەم بابەتە نەبێت ئەوە ڕەنج و دەردێکی گەورە چاوەڕێم دەکات، ناسنامەی خۆم لە دەست دەدەم و ئەوەی کە بەدرێژایی ساڵان ڕستوومە دەبێتەوە بە خوری" سەرەنجام مانەوەی کەسەکە دەبەسترێتەوە بە بوونی ئەو بیروباوەڕەیەوە، هەبوونی دەمارگیری دەتوانێت مەترسیدار بێت،ڕەنگە هەر کاتێك کە دەمانەوێت ئەگەری ئەوە بخەینە ڕوو کە ڕەنگە بیروباوەڕکانمان هەڵەیە، دەکەوینە داوی دەمارگیری یە وە و لەبەر ئەوە هەر ئەم شێوە بیرکردنەوەیە ڕەنگە شکستێکی ماوەدرێژی بەدواوە بێت، هەندێك جار سوودی ئێمە لەوەدایە کە بیروباوەڕمان بە هەندێك شت هەبێت نەك ئیمان.

لە لایەکی دیکەیەوە ئیمان لەو ڕوانگەوەی کە جۆش و خرۆش و جوڵە بەجوڵەبەرهەمدەهێنێت دەتوانێت زۆربەسوود و ووزەبەخش بێت، گەیشتن بە ئامانجەگەورەکان، پێویستی بە هەوڵوکۆشش و پشتبەخۆبەستن و تامەزرۆیی زۆرهەیە و بەشێوەیەکی ئاسایی بەبێ بوونی ئیمان دەستەبەرنابن، زۆربەی کات بۆ ئەوەیکە زاڵ بین بەسەر ژیانی خۆماندا یا بەسەر لایەنەکانی ژیانماندا باشترین ڕێگە ئەمەیە کە بیروباوەڕی خۆمان بگۆڕین بۆ ئیمان، ئەوەت لە بیر بێت کە ئیمان دەتخاتە کارەوە و بەرەو ئامانج پێشدەکەویت و دەبێتە هۆی ئەوەیکە هەر ئاستەنگێکی سەر ڕێگەکەت لابەریت، ڕەنگە بیروباوەڕیش تایبەتمەندیەکی لەم چەشنەی هەبێت، بەڵام هەندێك لە لایەنەکانی ژیانمان هەن کە پێویستیان بە ئیمانە، بۆ نمونە ئەگەر ئیمانت بەوە هەبێت کە نابێت کێشی جەستەت لە ئاستێکی دیاریکراو تێپەڕێت ئەم باوەرە دەبێتە هۆی ئەوەیکە بەردەوام لە بیری تەندروستی خۆتدا بیت و سەرەنجام چێژ لە ژیانت ببەیت و دووچاری دڵوەستان نەبیت، ئەگەر ئیمانت بەمە هەبێت کە کەسێکی هۆشاریت و هەمیشە دەتوانیت ڕێگەگەلێك بۆ هەر کارێك بدۆزیتەوە ئەوە ئەم باوەرە دەبێتە هۆی ئەوەیکە لە کاتی سەرهەڵدانی کێشەدا سوود لە بیری خۆت وەربگریت.

ئیمان چەند قۆناغێکی هەیە: ١- سەرەتا دەبێت خاوەنی باوەر بیت، ٢- ئەو باوەرە بە چەند پایەیەکی بەهێز تۆکمە بکەیت، بۆ نمونە ئەگەر دەتەوێت دەسبەرداری سیستەمی گۆشتخواردن بیت ئەوە دەبێت بۆ تۆکمەکردنی بڕیارەکەت لەگەڵ

کەسانێکی گیاخۆردا قسەوباس بکەیت، تا بتوانیت ئەوان چ بەڵگە و پاساوێکیان هەبووە بۆ هەڵبژاردنی رەوشی گیاخواردن، و لە رووی تەندروستی و لایەنەکانی دیکەی ژیانیاندا چ ئەنجامێکیان وەدەستهێناوە، وێرای ئەوە سەبارەت بە کاریگەری زیانبەخشی خواردنی پرۆتین بخوێنیتەوە و موتالاّ بکەیت، هەرچەندێك ئەم پایانە زۆرتر بن و هەستە دەروونی و عاتیفیەکانت زۆرتر کاریگەرتر بن بیروباوەری تۆ بەهێزتر دەبێت. ٣- ئەوجا فاکتەرێکی جوڵێنەر پەیدا بکە یا ئەو فاکتەرە لە خۆتدا دروست بکە، پرسیارێك بخەرە تەك بیروباوەری جێگەویست و مەبەستت بۆ نمونە: " ئەگەر ئەم کارە نەکەم چ ئەنجامێکی لێدەکەوێتەوە؟ " پرسیارێك بووروژێنە کە هاوڕێ بێت لەگەڵ فشاری عاتیفیدا، بۆ نمونە دەتەوێت لە خۆتدا ئیمانێك دروست بکەیت کە هەرگیز نزیکی مادەسرکەرەکان نەکەویتەوە، بۆ ئەم کارە دەرەنجامە دەردناکەکانی مادەسرکەرەکان بە شێوەیەکی واقعی لەبەرچاوتدا بەرجەستە دەکەیت، سەیری ئەو فلیمانە دەکەیت کە پەیوەندیدارن بە کەسەئالوودەبووەکانەوە، چ باشتر کە سەردانی یەکێك لە ناوەندەکانی چارەسەرکردن بکەیت تا بە چاوی خۆت کاریگەری مادەکان ببینیت. ئەگەر مەبەستە جگەرەکێشان تەرك بکەیت ئەوە سەردانی بەشی چاودێری تایبەتی یەکێك لە نە خۆشخانەکان بکە و ئەو کەسانە ببینە کە لە ژێر چەتری ئۆکسجیندا خەوێنراون و یا سەیری وێنەی سی کەسێکی ئالوودە بکە کە بەهۆی جگەرەکێشانەوە سیەکانی رەش بوون، ٤- دوایین قۆناغ ئەمەیە کە دەستبەکار بیت، هەرهەنگاوێك کە هەڵیدەگریت دەبێتە هۆی زۆرتر بوونی شەوق و پابەندبوون و بەرزبوونەوەی توانای سۆز و ئیمانتان.

یەکێك لە کێشەکانی پەیوەست بە ئیمان ئەمەیە کە بە زۆری پایەی ئیمان ئەمەیە کە کەسانی دیکەش لەگەڵ تۆدا هاوبیروباوەرن، زۆربەی کات خەڵکی باوەر بە شتێك دەهێنن تەنها لەبەر ئەوەیکە هەرکەسێکی دیکە باوەری پێدێنێت، ئەم پایە لە کۆمەڵناسیدا" بەڵگەی کۆمەلاّیەتی" پێدەوترێت، بەلاّم بەڵگەی کۆمەلاّیەتی هەمیشە راست و دروست نی یە، کاتێك کە کەسەکان لە کارێکدا سەرگەردان دەبن و نازانن چی بکەن ئەوا سەیری کەسانی دیکە دەکەن تا بزانن ئەوان چی دەکەن. سوودوەرگرتن لە بەڵگەی کۆمەلاّیەتی دەبێتە هۆی ئەوەیکە راست و دروست هەروەك کسانی دیکە بژین، یەکێك لە گرنگترین بەڵگەکان کە کاریگەری لەسەر کەسەکان هەیە ئەو

بیروبۆچوونەیە کە کەسانی پسپۆر دەریدەبرن، ئایا پسپۆرەکان هیچ کاتێك هەڵە ناکەن؟ بۆ نمونە لە زەمینەی پزیشکیدا تا کەمتر لە سەدەیەك پێشتر پسپۆرترین پزیشك باوەری بە کاریگەری دەرمانی زالو هەبوو، هەرلەم کاتەدا دەرمانی دژە رشانەوەیان بۆ ژنانی دوگیان بە باش دەزانی کە دواتر ئەوە روون بوویەوە شوێنەواری خراپ لەسەر کۆرپەکە بەجێدێڵێت، هەڵبەتە پزیشکەکان بەم بیانوەوە ئەم دەرمانەیان بە رەوا دەزانی کە کارخانەکانی دەرمانسازی (واتە هەمان ئەو پسپۆرە دەرمانسازانە) ئەوانیان لەوە دڵنیاکردبوویەوە کە ئەمە باشترین دەرمانە، ئەو ئەنجامەی کە وەریدەگرین ئەمەیە کە نابێت کەر و کوێرانە قسەی پسۆرەکان وەربگرین، وە من ئەوەتان پێدەڵێم کە کەروکوێرانە قسەی هیچ کەس قەبووڵ مەکە، تەنانەت هەر ئەم بابەتانەش کە من پێتان دەڵێم! هەربابەتێك لەگەڵ هەلومەرجی ژیانتدا بەراوورد بکە و بزانە راست و دروستە یا خود نا.

هەندێك جاریش ناتوانیت لە هەستەکانی خۆیشت دڵنیا بیت، لە سەردەمی" کۆپەرنیکی" زانا و ئەستێرەناسی لهستانی، هەموان ئەوەیان دەزانی کە خۆر بە دەوری زەویدا دەسورێتەوە، چوونکە هەرکەسێك دەیتوانی لە ماڵەوە بێتەدەرەوە و ئاماژە بۆ ئاسمان بکات و بڵێ" بروانە خۆر لە ئاسماندا دەسورێتەوە، ئەمە روونە کە زەوی سەنتەری جیهانە" بەلاّم لە ساڵی ١٥٤٣ یەکەمین پرۆژەی کۆمەڵەی خۆری ئێمەی دیاریکرد، ئەویش هەروەك بلیمەتەکانی دیکەی جیهان ئەم شەهامەتەی هەبوو کە بەزانست و ئاوەزی پسپۆرانی سەردەم دەستبداتە قسە و باس و سەرەنجام تیۆری یەکەی خۆی بسەلمێنێت، ئەگەرچی دوای مەرگیشی بێت.

کەرەستەی کۆتایی بۆ گۆرینی بیروباوەر بریتی یە لە نمونەی رەنج:

هەمتر ئەوە دووبارە دەکەمەوە کە رەنج گرنگترین و بەهێزترین کەرەستەیە بۆ گۆرینی بیروباوەر، ئەمە زۆر گرنگە کە باوەرەکانمان بخەینە ژێر وردبینەوە تا ئەوە بزانین کە ئایا ئەم بیروباوەرانە دەبنە هۆی بەهێزبوونمان یا نا، بەلاّم لە کوێوە ئەوە بزانین کە دەبێت چ بیروباوەرێك قەبووڵ بکەین؟ وەلاّمەکە ئەمەیە کە دەبێت کەسێك بدۆزینەوە گەیشتبێتە ئەو ئامانجانەی کە ئێمە مەبەستمانە و لەبەرچاومان گرتووە، ئەم کەسانە ئەو سەرمەشقانەن کە دەتوانن وەلاّمەکانمان بدەنەوە، بەبێ بواردن هەموو

ئەو مرۆڤانەی کە لە ژیاندا سەردەکەون خاوەنی بیروباوەرانێکن کە دەبێتە هۆی بەهێزبوونیان،

ئێمە ئەو شتەین کە بیری لێـــــــــدەکەینەوە

بوونمان بە هۆی بیرمانەوە شــکۆردار دەبێت

وە بە ئەندێشەکانمان دنیامان دروستدەکەین

"بــودا"

نزیکەی دەساڵە من لە سیمینارەکانی" ژیانێکی تەندروست" دا لەگەڵ خەڵکیدا سەبارت بە پەیوەندی راستەوخۆی نێوان خواردنی پرۆتین و هەردوو نەخۆشی مەترسیداری شیچرپەنجە و وەستانی دڵ دەدوێم، دژ بە جۆرێك سیستەمی بیروابوەر وەستامەوە کە لە ماوەی سی و پێنج ساڵی رابووردوودا چارەنوسی جەستەی ئێمەی بەرێوەدەبرد، ئەم سیستەمە پرۆژەی" چوار خواردنی سەرەکی یە" کە تیایدا ئەندازەیەك گۆشتی مریشك و ماسی پێشنیار کراوە، ئەمرۆژانە زاناکان بەبێ کەمترین گومان ئەوەیان نیشانداوە کە کە لە نێوان خواردنی پرۆتینی حەیوانی و نەخۆشی یەکانی دڵ و شێرپەنجە پەیوەندی یەکی راستەوخۆ بوونی هەیە، لەراستیدا سێ هەزار کەس لە ئەندامانی کۆمیتەی پزیشکانی بەرپرس لە وەزارەتی کشتوکاڵ داوای ئەوەیان کردووە کە گۆشتی ماسی، مریشك هێلکە و شیرەمەنی لە تۆماری پێشنیارکراوی خۆراکە زەرووریەکانی رۆژانەی خۆیاندا لابەن و خودی دەوڵەتیش چوارخۆراکی سەرەکی گۆریوە بۆ شەشە خۆراکی سەرەکی تا خۆراکی وەك گۆشت و مریشك و ماسی لەسەداکەمتر لە سیستەمی خۆراکی رۆژانەدا پێکبهێنێت، ئەم گۆرانکاری یە بەرچاوە لە باوەری خۆراکیدا کاریگەری لەسەر چەند مەسەلەیەکی جۆراوجۆردا بەجێهێلاّ، بەبۆچوونی من ئەم رەوتە بە پێی نمونە و سەرمەشقێکی مێژوویی درێژەی دەبێت.

فەیلەسوفی ئەڵمانی ئارتۆر شوپنهاوەر دەڵێت: هەموو راستی یەکان بۆ ئەوەی قەبووڵ بکرێن بە سێ قۆناغدا تێدەپەرن:

سەرەتا دەکەونە بەردەم گاڵتە و گەپی خەڵکی یەوە.

پاشان دەکەونە بەر توندوتیژی بەرهەڵستکارانەوە

سەرەنجام وەك بابەتێکی روون و ئاشکرا قەبووڵدەکرێن.

بیروبۆچوونی پەیوەست بە زیانی پرۆتینی حەیوانیش تا ئێستا لەبەردەم گەمەوگاڵتەپێکردندایە، هەنووکە زۆر بە توندی دژایەتی دەکرێت، سەرەنجام بۆ ڕۆژێك لەلایەن خەڵکی یەوە قەبووڵ دەکرێت، بەڵام تا ئەو کاتە کەسانێکی زۆر نەخۆش دەکەون و گیانی خۆیان لەدەستدەدەن، چوونکە باوەریان وایە کە پرۆتینی حەیوانی بۆ جەستەیان پێویست و گرنگە.

لە زەمینەی ئابووری و بازرگانیشدا چەندین باوەری هەڵە هەن کە بەرەو دۆگمابوونی ئابووریمان رادەکێشن و زۆرێك پێیان وایە کە کارەساتەکە نزیکە، ئابووریمان لە هەر کەرتێکدا رووبەرووی کێشەی جدی بووەتەوە، هۆکارەکەی چی یە؟ لە ژمارەی مارسی ١٩٩١ گۆڤاری" فۆربز" دا ووتارێکم خوێندەوە کە تیایدا سەرەدەزوویەك وەبەرچاو دەکەوێت. لەم ووتارەدا دوو ئۆتۆمبیل ناسێنرابوون، یەکێکیان ئۆتۆمبیلی" لێزەر" کە دروستکراوی کۆمپانیای" پلیموت – کرایسلەر" ەو ئەوی دیکەیشیان ئۆتۆمبیلی" ئەکلیپس" ە کە دروستکراوی کۆمپانیای" میتسوبیوشی" یە، وە ئەوە نوسرابوو کە لەبەرامبەر هەر ١٩ ئۆتۆمبیلێك کە کۆمپانیای کرایسلەر دەیفرۆشێت، کۆمپانیای میتسیوبیوشی ١٠٠ ئۆتۆمبیل دەفرۆشێت، رەنگە بڵێییت" ئەمە شتێك نی یە، ئۆتۆمبیلە یابانی یەکان بەراوورد بە ئۆتۆمبیلی ئەمەریکی فرۆشێکی زۆرتریان هەیە" بەڵام خاڵی گرنگ ئەمەیە کەئەم دوو ئۆتۆمبیلە هەروەك یەکن و هەردوو ئۆتۆمبیلەکە بە بەشداری هەردوو کۆمپانیاکە دروستکراوون، تەنها جیاوازی نێوان ئۆتۆمبیلەکانی" ئاکلیپس" و" لیزەر" لەناو و کۆمپانیاکانی دروستکردندایە، شتێکی لەم چەشنە چۆن روودەدات؟ بەهەمان شێوە رەنگە تۆش لەمە گەیشتبیت کە لیچکۆڵنەوەی پەیوەست بە هۆکاری ئەم جیاوازی فرۆشتنە ئەوەی نیشانداوە کە خەڵکی زۆرتر حەزیان بە ئۆتۆمبیلی یابانی یە چوونکە پێیان وایە چۆنیەتی دروستکردنی ئەم ئۆتۆمبیلانە باشترە، کێشەی سەرەکی لە هەڵەبوونی ئەم بیر و باوەرەدایە، چوونکە لەراستیدا ئەم دوو ئۆتۆمبیلەهەر یەکێکن و چۆنایەتیان کەمترین جیاوازییان لەگەڵ یەکدا نی یە.

بۆچی مشتەریەکان بیروباوەرێکی لەم چەشنەیان هەیە؟ هۆکارەکەی روونە، یابانی یەکان سەبارت بە چۆنایەتی کالاکان، ناوبانگێکیان بۆخۆیان پەیداکردووە بە جۆرێك

که لەم بارەیەوە هیچ کەس گومانێکی لا دروست نابێت، ڕەنگە سەرت لەمە سووربمێنێت کە ناوبانگی یابانیەکان لەچۆنایەتی کالآکاندا قەرزاری کەسێکی ئەمەریکی یە بە ناوی" دکتۆ.دابلیو ئەدواردز دمینگ" کە لە ساڵی ١٩٥٠ دا لە لایەن ژەنرال مك ئارتۆرەوە نێردرا بۆ یابان،" دمینگ" کە پسپۆری کۆنترۆڵی چۆنایەتی بوو لەسەرداوای یەکێتی زانایان و ئەندازیارانی یابانی یابانیەکانی فێری بنەمای کۆنرۆڵی چۆنایەتی کرد، ڕەنگە وابیربکەیتەوە کە دمینگ ئەوەی فێری یابانیەکان کرد کە چۆن ئۆتۆمبیلێکی باشتر دروست بکەن، بەلآم هەرگیز وانەبوو، ئەو ئەوانی فێری چوارده بنەمای سەرەکی کردو هەروەها بیروباوەرێکی ڕەسەنیشی لادروست کردن کە تا ئەرۆش بووتە پایەی تێکرای بریاردانە راست ودروستەکانی کۆمپانیا گەورە و نێونەتەوەییەکانی یابان.

ئەو بیروباوەرە رەسەنە ئەمە بوو کە" هەوڵدانی بێووچان و کۆتانەهاتوو، بەمەبەستی باشترکردنی رۆژ لە دوای رۆژی چۆنایەتی دەبێتە هۆی ئەوەیکە یابان بازارەکانی جیهان کۆنترۆڵ بکات" دمینگ ئەوەی فێری یابانیەکان کرد کە چۆنایەتی ئەمەنی یە کە ستاندارێکی دیایرکراو وەدەست بێنین، بەڵکو چۆنایەتی پرۆژەیەکی هەمیشەییە و رۆژانەیە کۆتاییەکی بۆ لەبەرچاو نەگیراوە، ئەو بەڵێنی ئەوەیدا بە یابانیەکان ئەگەر کار بەم بنەماناوبراوە بکەن ئەوە لە ماوەی پێنج ساڵدا بەرهەمی چۆنایەتی ئەوان بازارەکانی جیهان داگیر دەکات و لە ماوەی ١٠- ٢٠ ساڵدا دەبنە یەکێك لە دەسەلآتەبەهێزەکانی ئابووری جیهان.

لەو کاتەدا زۆرێك دمینگیان بە شێت دەزانی، بەلآم یابانیەکان باوەران بە قسەکانی هێناو ئەمرۆ" دمینگ" بە"باوکی موعجیزەی یابانیەکان" ناودەبرێت، لە ساڵی ١٩٥٠ بەدواوە گەورەترین شانازی کۆمپانیایەکی یابانی ئەمەیە کە" خەلآتی نەتەوەیی دمینگ" وەدەست بێنێت کە هەر ساڵێك دەدرێت بە یەکێك لە کۆمپانیاکانی یابان، مەراسیمی پێبەخشینی خەلآتەکە لە تەلەفزیۆنی یابانی یەوە پەخش دەکرێت و لەم رێگەیەوە ناوی کۆمپانیایەك کە لە زەمینەی باشتربونی چۆنایەتی بەرهەم، خزمەتگوزاری، بەرگری لە کرێکاران، لەو ساڵەدا کە بووتە سەرمەشقی کۆمپانیاکانی یابان رادەگەیەنرێت.

له ساڵی ١٩٨٣ کۆمپانیای" فۆرد ماتۆر" بانگهێشتی دمینگی کرد تا سەبارەت بە بەڕێوەبردن چەند سیمینارێك لەو کۆمپانیایەدا ئەنجام بدات، یەکێك لە بەشداربووەکان لە سیمینارەکەدا" دانلد پیتەرسن" بوو کە دواتر بوویە سەرۆکی دەستەی بەڕێوەبردنی کۆمپانیای فۆرد و بنەماکانی دمینگی لە کۆمپانیاکەدا جێبەجێکرد، پیترسن بۆخۆی بیری کردەوە کە بۆ بەرێخستن و گەشەپێدانی کۆمپانیاکە پێویستی بە دمینگ هەیە، لەو کاتەدا کۆمپانیای فۆرد ساڵانە بە ملیارد دۆلار زیانی دەکرد،.کاتێك کە دمینگ چوویە ناوکۆمپانیاکەوە بیروباوەری دنیای رۆژئاوا و کۆمپانیاکە ئەمە بوو" چۆن دەتوانرێت بەرهەمهێنان بەرز بکرێتەوە و خەرج کەم بکرێتەوە" ئەو چالاکیەکانی کۆمپانیای بەم ئاراستەیەدا برد کە" چۆن دەتوانرێت چۆنایەتی کار بە شێوەیەك بەرزبکرێتەوە کە لە ماوە درێژدا خەرجی یەکی زۆرتر بۆ کۆمپانیا دروست نەکات" لەبەر ئەوە کۆمپانیای فۆرد بەرزکردنەوەی چۆنایەتی لە پلەی یەکەمی ئەولەویاتی خۆیدا دانا، (و ئەم بابەتە لە ریکلامکردندا بوویە تایتڵ) و بە بەکارخستنی بنەماکانی دمینگ لە ماوەی سێ ساڵدا نەك تەنها کۆمپانیای فۆرد لە هەرەسهێنان رزگاری بوو، بەڵکو بوویە یەکێك لە کۆمپانیا نمرە یەکەکان کە ساڵانە ٦ ملیارد قازانجی هەبوو.

دمینگ ئەندامانی گروپی فۆردی لەوە تێگەیاند کە چۆنایەتی یەکی بەرزتر هەمیشە هاوڕێیە لەگەڵ خەرجیەکی کەمتردا، ئەمە راست و دروست بە پێچەوانەی بیروباوەری زۆرێك لە خەڵکی بوو کە وایان بیردەکردەوە کە ئەگەر چۆنایەتی بەرهەم بەرزتر ببێتەوە ئەوە خەرجی یەکانیش سەرسورهێنەر دەبن، یابانییەکانیش بەو باوەرە گەیشتبوون کە چۆنایەتیەکی باشتر خەرجی کەم دەکاتەوە و ئەگەر بەرهەمێکی باشتر بەهەرم بهێنن نەك تەنها کریارەکان رازی تر دەبن بەڵکو کریارانێکی هەمیشەیی و دڵنیاتر دەستەبەردەکات کە ئامادەن بۆ ماوەیەك لە سەرەدا بوەستن و پارەیەکی زۆرت بدەن تا بەهەرمەکانی ئەوان بکرن، باوەر بە باشتربوونی هەمیشەیی چۆنایەتی لە ئەمریکاوە چوو بۆ یابان و من باوەرم وایە کە ئەگەر بمانەوێت ئاییندەی ئابووری خۆمان رزگار بکەین دەبێت سەرلە نوێ ئەم بیروباوەرەیە زیندوو بکەینەوە.

لەم نمونانەوە دەتوانین چ وانەیەك فێربین؟ ئەو بیروباوەرانەی کە ئێمە لە زەمینەی کار و ژیاندا هەمانە کاریگەری یەکی گەورەی هەیە لەسەر بریارەکانمان و سەرەنجام

لەسەر ئاییندەمان، یەکێك لە گرنگترین ئەو بیروباوەرانەی کە من و تۆ دەتوانین هەمان بێت تا ببێتە هۆی سەرکەوتن و خۆشبەختیمان ئەمەیە کە بە شێوەیەکی بەردەوام چۆنایەتی ژیانمان بەرز بکەینەوە، هەمیشە گەشە بکەین و پەرەبسێنین.

یابانیەکان ئەم بنەمایەیان بە باشی دەرك کردووە، لە نێوەندی کۆمپانیاکانی بازرگانیدا و لە ژێر کاریگەری ڕێنمایی دمینگ دا ووشەیەك بوویە باوو لە باس و خواسەکانی پەیوەست بە بازرگانی یا پەیوەندیدا زۆر سوودی لێوەردەگیرا، ئەو ووشەیەش وشەی" کایزن" ە کە مانای" پێشکەوتنی بەردەوام" دەگەنێت و لە زمانی یابانیەکاندا بەردەوام بەکاری دێنن، هەرچەندێك زیاتر لێکۆڵنەوە بکەم سەبارەت بە کاریگەری ووشەی" کایزن" لە فەرهەنگی بازرگانی یابانیدا زیاتر لەوە تێدەگەم کە ئەم ووشەیە بنەمایەکی گشتی یە کە کاریگەرێەکی سەرسورهێنەری لەسەر ژیانی خودی من هەبووە، من خۆم پابەند کردووە بەوە کە بەردەوام پێشبکەوم و هەمیشە پێوەرەکانی خۆم بۆ ژیانێکی باشتر بەرزبکەمەوە و هەرئەمەش بووەتە هۆی خۆشبەختی و سەرکەونتی من، من ئەوەم زانیوە کە هەموومان پێویستمان بەوشەیەك هەیە کە نوێنەر و ووتەبێژی پێشکەوتنی هەمیشەیی و نەبراوە بێت، ئەوەم وەبیرداهات کە وشەیەك دابهێنم کە بە شێوەی ڕەمز ئەو مانائامارژەپێکراوە بگەیەنێت و شێوەیەکی تایبەتی بیرکردنەوە بگەیەنێت. چوونکە باوەرم وایە ئەو ووشانەی کە زۆر بەکاری دەهێنین مەبنا و تان و پۆی شێوەی بیرکردنەوەمانە و تەنانەت کاریگەری لەسەر بریاردانەکانیشمان بەجێدێڵێت.

لە دوای ئەم بیرکردنەوانەدا ووشەی" کان ئای" م دروستکرد کە نزیکەی هەمان مانای" کایزن" دەگەیەنێت، باوەرەم وایە ئەندازەی سەرکەوتنمان لە ژیاندا پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بەمەوە هەیە کە تاچەندێك پابەندین بە" کان ئای" ەوە تا چەندێك باوەرمان پێی هەیە، ئەم مانایە تەنها لە بازرگانیدا کورت و کۆنەکراوەتەوە و تایبەت بەوە نی یە، بەڵکو پەیوەندی بە هەموو لایەنەکانی ژیانەوە هەیە، باشبوونی چۆنایەتی، نەك تەنها لە بواری بازرگانیدا بەڵکو لە پەیوەندی کەسیدا، لە پەیوەندی رۆحیدا، لە تەندروستی و پاکوخاوێنیدا و لە مەسەلەی داراییدا، دەبێت ببێتە دروشمان، چۆن دەتوانین لە هەموو ئەم لایەنانەدا بگەینە بڵندی، ئەمە زۆر جوانە کە هەمیشە چاومان لە ئاییندە بێت تا بتوانین ژیانمان بگەیەنینە بەرزترین ئاست.

بلّندی و شکۆیی ڕێکخستنی هەمیشەیی و واقیعی یە، شتێك نی یە کە جار جار بکەوێتەوە بیرمان، دەبێت خۆمانی پێوەپابەند بکەین و ئەو هەنگاوانەی کە هەڵیاندەگرین بەو ئاقار و مەبەستە بێت، جەوهەر و گوشراوی شکۆداری پێشکەوتنی لەسەرخۆ و سات بە ساتە کە لە ماوە درێژدا بە گۆرانکاری یەکی گەروە کۆتایی دێت.زۆربەی کەسەکان هەست بە ئاسایش ناکەن و هەمیشە نیگەرانی ئەوەن کە نەبادا پیشەکەی ئێستایان، سەرمایەکەیان، هاوسەر و تەندروستیان لەدەست بدەن، تەنها شتێك کە دەبێتە ئاسوودە خەیاڵیی مرۆڤ لە ژیاندا ئەمەیە کە ئەوە بزانیت هەر رۆژێك کە تێدەپەڕێت بە ڕێگەیەك پێشکەوتوە و نرخ و بەهای لە شوێنی کارەکەیدا و لە نێوەندی دۆست و هاورێکانیدا و لە ماڵەوەدا زۆرتر بووە، من لەمە نیگەران نیم کە چۆنایەتی ژیانی ئێستام هەر لە هەمان ئاستی ئێستامدا بپارێزم بەڵکو لە بیری ئەمەدام کە چۆن هەر رۆژێك ئەو چۆنایەتی یە باشتر بکەم، هەمیشە دەمەوێت شتانێکی نوێ فێر بم و ڕێگەگەلێکی تازە بدۆزمەوە تا چۆنایەتی ژیانی کەسانی دیکەش باشتر بکەم، ئەمەش هەستی دڵنیاییم پێدەبەخشێت کە هەمیشە تونای فێربوونم هەیە و هەمیشە دەتوانم گەشە بکەم و پەرە بە چالاکیەکانی خۆم بدەم.

شکۆیی بەم مانایە نایەت کە هەرگیز ڕووبەڕووی کێشە نەبیتەوە، بەڵکو بەم مانایە دێت کە وا هەست بکەیت ئەوەی کە هەیە بەتەواوەتی ڕاست یا جێگەی دڵخوازی تۆ نی یە، ئامانج لە شکۆیی ئەمەیە کە بەرلەوەی کێشەکە بگاتە قۆناغی مەترسیدار و قەیراناوی بیدۆزیتەوە و نەیهێڵیت، دێوەکە تا منداڵترە ئاسانتر دەتوانرێت بیکوژێت.

لەو ڕوانگەوەی کە خۆم بە شکۆییەوە پابەند کردووە، لەبەر ئەوە هەر رۆژێك لە کۆتاییەکەیدا چەند پرسیارێك لە خۆم دەکەم، بۆ نمونە: " ئەمرۆ فێری چی بووم؟ "" چ پێشکەوتنێکم وەدیهێناوە؟ "" چێژم لە چی بردووە؟ " ئەگەر هەر رۆژێك بە شێوەیەکی بەردەوام پێشبکەویت و هێزی چێژبردن لە ژیان لە خۆتدا زیاد بکەیت ئیدی لەو حاڵەتەدا ژیانت ئەوەندە دەوڵەمەند دەبێت کە زۆرکەس لە خەونیشدا نایبینن.

پێشکەوتنە بچووکەکان باشتر وەدەست دێن و دەبنە جێگەی باوەر پێهێنان:

"پت ریلی" یەکێکە لە پەرەوەرشیارە وەرزشی یە سەرکەوتووەکان، هەندێك پێیان وایە ئەو مرۆڤێکی خۆش شەنسە، چوونکە وەرزشکارانێکی بێوێنەی لەبەردەستدایە، راستی یەکەی ئەمەیە کە وەرزشکارەکانی ئەو هەموو هەڵبژاردەن، بەڵام کەسانێکی زۆریش هەبوون کە سەرچاوەی گەیشتن بە سەرکەوتنیان لەبەردەستدا بووە، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا سەرکەوتنیان وەدەستنەهێناوە، سەرکەوتنی ئەو قەرزاری بیرو باوەری ئەوە و بە پێشکەوتنی لەسەرخۆ و بەردەوام (یا شکۆیی) لە سەرەتای ١٩٨٦ ئەو دووچاری کێشەیەك بوو، ئەوەش بریتی بوو لەوەیکە تیپەکەی ئەو وێرای هەوڵ و ماندووبوونی بە تیپی" سلتیکس بەستون" دۆڕا، ئەو بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەم دۆرانە نەخشەیەکی دارشت کە لەسەر بناغەی" پێشکەوتنی بچووك" داینا بوو، ئەو وەرزشکارەکانی بەوەرازیکرد ئەگەر هەریەکێکیان تەنها لە پێنج هورنەری وەرزشیدا توانایی خۆیان بە ئەندازەی لەسەدا یەك بەرز بکەنەوە، ئەوەبە جیاوازی یەکی زۆر پێش رکەبەرەکەیان دەکەون، ئەو ووتی کە ئەندازە لەسەدا یەك هێندە زۆر و بەنرخ نی یە، بەڵام ئەگەر ١٢ وەرزشکار هەریەکەیان لە ٥ هونەری وەرزشیدا بە ئەندازەی لەسەدا یەك باشتر یاری بکات، کۆی ئەم ژمارەیە واتە لەسەدا شەستی یاریەکی باشتر، لە کاتێکدا بۆ پاڵەوانێتی لەسەدا ١٠ بەسە، ئەمەیکە ئەم بەڵگەهێنانەوە تا چەندێك راست و دروستە یا نادروستە ئەمە گرنگ نی یە، گرنگ ئەوەیە کە ئەوان باوەریان بەوە هێناو واشیان دیتەوە کە دەتوانن وەدەستی بێنن، هەموویان لەوە دڵنیا بوون کە دەتوانن توانای خۆیان بە ئەندازەی لە سەدا یەك بەرزبکەنەوە، ئەم هەستی دڵنیاییە و نزیك بوونە وە لە ئامانج بوویە هۆی ئەوەیکە تەنانەت لەم ئاستە دیاریکراوەش تێپەرن، زۆربەیان ژمارەی پێوانەیی خۆیان بۆ لەسەدا ٥ بەرزکردوە و زۆرێکیشیان تا لەسەدا ٥٠ لەرابووروو باشتر بوون، بە وتەی" پت ریلی" لە ساڵی ١٩٨٧ لە هەموو جارەکانی پێشتر ئاسانتر پێشبرکێکەیان بردەوە.

ئەوەت لە بیر بێت کە کلیلی سەرکەوتن هەستکردنە بەوردڵنیاییەی کە لە خۆتدا وەدەستی دێنیت، وە ئەو بیروباوەرەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی وەك مرۆڤێك پەرەبەتواناییەکانی خۆت بدەیت و چەند هەنگاوێك بە مەبەستی باشترکردنی ژیانی

خۆت و دەوروبەری خۆت هەڵگریت، رەنگە لە ئێستادا باوەرت بە راستێتی شتانێك هەبێت، بەڵام من و تۆ دەبێت ئەو بزانین کە بە تێپەربوونی ساڵان گەشەدەکەین و ئەزموونی تازە وەدەستدێنین، رەنگە بیروباوری بەسوودتر و بەهێزتر پەیدا بکەین و بیروباوەرە کۆنەکان بخەینە لاوە، ئەوە بزانە کە رەنگە بیرواوەرەکانت بە هۆی وەدەستخستنی سەرچاوەی تازەتر بگۆڕێن، ئەوەی کە ئەمرۆ گرنگە ئەمەیە کە ئەو بیروباوەرەی کە هەتە بەهێز یا لاوازت دەکات، لە ئەمرۆیەوە ئەوە بکەرە خوو عادەت کە بیر لە ئاکامی بیروباوەرەکانت بکەرەوە، ئایا ئەم بیروباوەرانە پێگەیەکی بەهێزن بۆ جوڵان بەرەو ئەو ئامانجانەی کە دەتەوێن یا ئەمەیکە دوات دەخەن؟

" مرۆڤ ئەو شتەیە کە لە دڵی خۆیدا باوەری پێیەتی"
پەندی پێشینان

مەشقی کردەیی:

سەبارەت بە باوەرەکان چەندین خاڵی گرنگمان دەستخست، بەڵا بۆ ئەوەی کە کۆنترۆڵی ژیانمان وەدەست بێنین دەبێت ئەوە بزانین کە لە کاتی ئێستاماندا چ بیروباوەرێك رێنماییمان دەکات و بەرێوەمان دەبات. لەبەر ئەوە هەر ئێستا هەرچ کارێکت هەیە وازی لێبێنە و دە خولەك لەمەدا بەخەرج بدە کە بیروباوەری خۆت، چ ئەوانەی کە بوونەتە هۆی بەهێزبوونتان و چ ئەوانەش بوونەتە هۆی لاوازبوونتان، هەموویان بێنەرە بەرچاووت، چ بیروباوەرە لاوەکیەکان کە پێتوایە گرنگی یەکی ئەوتۆیان نی یە و چ بیروباوەری گشتی (یا جیهانی) کە جیاوازی و گۆرانکاری گەورە دروست دەکەن، ئەم دوو دەستە بیروباوەرە لەبەرچاوبگرە:

١- ئەو بیروباوەرانەی کە بە شێوەی" ئەگەر _ئەوکاتە) گوزارشت دەکرێن، بۆ نمونە" ئەگەر هەمیشە سوود لە هەموو تواناییەکانی خۆم وەربگرم ئەو کاتە سەردەکەوم".

٢- بیروباوەری جیهانی و گشتی، وەك بیروباوەڕێك سەبارەت بە خەڵکی" خەڵکی باشن، یا خەڵکی مایەی دەردیسەرین" یا سەبارت بە خۆتان، هەلودەرفەتەکان، کات و هاوچەشنەکانیان کە هەتە.

هەرچەندێك سەبارەت بەم بیروباوەڕەت وەبیر دێتەوە بینوسە و بیخەرە سەر کاغەز، نوتفیێك بەرامبەر بە خۆت بنوێنەوە و هەر ئێستا ئەم کارە ئەنجام بدە، کاتێك کە ئەم کارەت ئەنجامدا، ئەوەم پێگوتیت کە چۆن بیروباوەری لاوازکەر بسریتەوە و بیروباوەری وەزەبەخش بەهێز و ئەکتیڤ بکەیت، ئێستا دەست بدەرە نوسین.

***

ئایا بە حەوسەڵەی پێویست بیرو باوەری لاوازکەر و بەهێزکەری خۆتت نوسی؟ ئەگەر ئەمەت نەکردووە ئەوە دەست هەڵبگرە و کارەکە تەواو بکە.

لەم کارەوە چ ئەنجامێکت دەست دەکەوێت؟ بۆ ساتێك بوەستە و چاوێك بە بیروباوەری خۆتدا بخشێنەوە. ئەو سێ بیروباوەرە دەستنیشان بکە کە زیاتر لە هەمووان دەبێتە هۆی بەهێزبوونی تۆ، ئەم بیروباوەڕانە چۆن هێز و ووزەت پێدەبەخشن؟ چۆن دەبنە هۆی تۆکمەبوونی ژیانت؟ بیر لە شوێنەواری پۆزەتیڤانەی ئەم بیروباوەڕانە بکەرەوە لە ژیانتدا. ساڵانێك بەرلە ئێستا منیش وێنەیەکم لە باوەڕەکانی خۆم ڕێکخست و ئەو کارەکەم بەنرخ و گرانبەها دیتەوە، لەمەوە ئاگاداری یەکێك لە باوەڕەکانی خۆم بووم کە تا ئەو کاتە کەمتر سوودم لێوەرگرتبوو، ئەو بیروباوەرەیە ئەمە بوو: " ئەگەر خۆم بە ئەنجامدانی کارێکەوە پابەند بکەم هەمیشە ڕێگەیەك بۆ سەرکەوتن بوونی هەیە" دوای ئەوەی کە لە وێنەی بیروباوەڕەکانم کۆڵیمەوە بیرم کردەوە" دەبێت ئەم بیروباوەرە بەهێز بکەم و بێکەمە ئیمان" وەلەمەی کە کردم خۆشحاڵم، چونکە ساڵێك دواتر هەر ئەم بیروباوەرە لە یەکێك لە قۆناغە دژوارەکاندا گیانی رزگار کردم، و لە هەلومەرجێکدا کە هەموو شتەکانم روو لە وێران بوون هەر ئەم بیروباوەرە، هەر ئەم هەستکردنە بە دڵنیاییە بوویە هۆی ئەوەیکە تەنها دەست بدەمە پەرەپێدانی کار و ژیانم، بەڵکو گەورەترین کێشەی ژیانم بگۆرم بۆ گەورەترین بەخت و شانسی ژیان، (و ئەمەش کارێکە کە دەتوایت ئەنجامی بدەیت!)

ئەم پێڕستە بخوێنەرە وە و سۆز و هەستی دڵنیاییت سەبارەت بە بیروباوەرت زیاد بکە و ئەوە بزانە کە ئەم بیروباوەرانە راست و دروستن و دەتوانن رێنمایی ژیانت بکەن.

ئێستا چاوێك بەو بیروباوەرە لاوازکەرانەدا دەخشێنین، بزانە ئەم بیروباوەرانە چ دەرەنجامێکی لێدەکەوێتەوە؟ ئەو دوو بیروباوەرە نیشان بکە کە زیاد لە هەمووان حاڵەتی لاوازکەرییان هەیە، هەر ئێستا یەکجار و بۆ هەمیشە کە نرخ و باجی گرانی ئەو زیانە نەدەیت کە ئەم بیروباوەرانە لە ژیانی تۆی دەدەن، ئەوەت لە بیر بێت ئەگەر گومان لەم بیروباوەرانە بکەیت و ئیعتیباریان بخەیتە ژێر پرسیارەوە ئەوە پایەی ئەم بیروباوەرانە لەق دەبن و کاریگەرییان لەسەر تان وورده وورده کەم دەبێتەوە، کەواتە بەخستنە رووی پرسیارانێکی لەم چەشنە پایەی بیروباوەری سنوردارکەرانەی خۆت سست بکە:

١- ئەم بیروباوەرە تا چ ئەندازەیەك پووچ و جێگەی گەمە و گاڵتەیە؟

٢- ئایا ئەو کەسەی کە ئەم بیروباوەرەی فێرکردووم، نرخ و بەهای ئەوەی هەیە کە لەم زەمینەیەدا بیکەمە سەرمەشقی خۆم؟

٣- ئەگەر نەچمە ژێر باری ئەم بیروباوەرەوە ئەوە لە رووی عاتیفی یەوە لای زۆرەکەی چ زیانێك دەکەم؟

٤- ئەگەر نەچمە ژێر باری ئەم بیروباوەرەوە ئەوە لە رووی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا لای زۆرەکەی چ زیانێك دەکەم؟

٥- ئەگەر نەچمە ژێر باری ئەم بیروباوەرەوە ئەوە لە رووی جەستەییەوە رووبەرووی چ زیانێك دەبمەوە؟

٦- ئەگەر نەچمە ژێر باری ئەم بیروباوەرەوە ئەوە دووچاری چ زیانێکی دارایی دەبمەوە؟

٧- ئەگەر نەچمە ژێر باری ئەم بیروباوەرەوە ئەوە خێزان و نزیکەکانم چ زیانێك دەکەن؟

ئەگەر کات بەخەرج بدەیت و بەراستی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەیتەوە تێدەگەیت کە بیروباوەرت لە سایەی ووردی ئەم پرسارانەدا سست دەبن، ئێستا ئەو زیانانەی کە ئەم بیروباروەرانە بە تۆیان گەیاندووە و هەروەها ئەو زەرە راستەقینیەیانەش کە لە داهاتوودا لێتیدەدەن، لەبەرچاویان بگرە و ئەم وێنایانەیان لەگەڵیان هاوتەك بخە و هەرئێستا بریار بدە کە خۆت لە دەردو رەنجیان دوور بخەیتەوە.

قسەی کۆتایی ئەمەیە لە حاڵەتێکدا دەتوانیت خۆت لە شەری بیروباوەری نادروست رزگار بکەیت کە بیروباوەرێکی راست و دروست لە جێگەیاندا دابنێیت، لەبەر ئەوە هەر ئێستا ئەو باوەرانەی کە دەتوانن جێگەی ئەو دوو بیروباوەرە زیانبەخشە بگرنەوە تۆمار بکەو بیانووسە، بیروباوەری دژی ئەوان چی یە؟ بۆ نمونە رەنگە بیروباوەرێکت هەبێت کە"من ناتوانم لە ژیاندا سەرکەوتوو بم، چونکە من ژنم" لە بری ئەمەدا بیروباوەری خۆت بەهێز بکە: " هەرلەبەر ئەمەیکە ژنم، ئیمکانیاتێکی وام لەبەردەستدایە کە لەبەردەستی هیچ پیاوێکدا نی یە" پێت وایە بۆ راست و دروست بوونی ئەم بیروباوەرە چ پایەیەك بوونی هەیە؟ هەر ئەوەندەی کە ئەم بیروباوەرە لای تۆ بەهێز بوو ئیدی رەفتارت بە شێوەیەکی نوێ و ووزەبەخش دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەم بیروباوەرەوە.

ئەگەر لە ژیانتدا ئامانجی دڵپەسەندت وەدەست ناهێنیت، ئەوە ئامۆژگاریت دەکەم کە ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەیت: " بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا دەبێت باوەر بە چ شتێك بهێنم؟ " یا بپرسە: " بۆ سەرکەوتن چ بیروباوەرێك پێویستە؟ " بەم تەرتیبە رەنگە بە باشی ئەو بیروباوەرە سەرەکی یە ببینیتەوە کە نادیدەت گرتووە، هەروەها لە کاتی دەر و رەنج برردندا یا کاتێك کە رووبەرووی کێشەیەك دەبیتەوە و هەست بە نائومێدی و توورەیی دەکەیت لە خۆت بپرسە: " هەستە فیعلیەکانی من لە چ باوەرێکەوە سەرچاوە دەگرن؟ " موعجیزەی ئەم پرسیارە سادانەئەوەیە کە ئەو باوەرانەی خۆت بدوزیتەوە کە تا ئێستا لێیان بێئاگا بوویت،بۆ نمونە ئەگەر پەرێشان بیت و لە خۆت بپرسیت: بۆ ئەوەی هەست بە پەرێشانی بکەم دەبێت چ بیروباوەرێکم بەچی هەبێت؟ " رەنگە بگەیتە وەڵامێك کە پەیوەندی بە داهاتووەوە هەبێت، بۆ نمونە: " هیچ کاتێك هەلومەرجم باش نابێت" یا" هیچ ئومێدێك نی یە" کاتێك کە ئەم بیروباوەرانە لە زاری خۆتەوە ببیستیت ئەو کات بەخۆت دەڵێیت: " وا نی یە من ئەم

مەسەلەیەم قەبوولْ نی یە، بەلاّم بەدلّنیاییەوە هەمیشە دۆخەکە وانابێت، هەرچۆنێك بێت ئەمەش تێدەپەڕێت" رەنگە وا تێبگەیت کە ئەو بیروباوەرە سازێنەر و پۆزەتیڤ نەبووە و بیخەیتە لاوە.

کاتێك کە ئەم بیروباوەرە سنوردارکەرە دەخەیتە ژێر پرسیار و لێکۆڵینەوەوە، ئەوە دەبینیت کە چۆن هەستەکانت سەبارەت بەو بیروباوەرانە دەگۆڕێت، بیروباوەرەکانی خۆت بناسیت و لەوە دڵنیابیت کە ئەگەر مانای راستەقینە لە زیهنی خۆتدا بگۆڕیت ئەوە دەستبەجێ هەستت و سەرەنجام کردارت دەگۆڕێت و دواجار ئەو کارەی کە دەستی پێدەکەیت دەبێتە هۆی ئەوەیکە چارەنوسی خۆت بگریتە دەست، کاتێك کە مانای شتێك دەگۆڕیت ئەوە ئەو بریارانەش دەگۆڕین کە دەیاندەیت. ئەوەت لە بیر بێت کە لە ژیاندا هیچ شتێك مانای نی یە، مەگەر ئەو مانایەی کە تۆ پێیدەبەخشیت. کەواتە ماناگەلێك هەڵبژێرە کە لەگەڵ چارەنوسی دڵویستی تۆدا سازگار بن.

ئەم مەترسیە لە ئارادایە کە بیر و باوەر، خراپ و وێرانکەر بێت،من لەوە دڵنیام کە تۆ بەم هۆیەوە ئەم کتێبەیەت هەڵبژاردووە کە ئامادە نیت بە کەمتر لەوەرازی بیت کە شایستەیتی تۆیە. ئەگەر بە راستی دەتەوێت بیرو بۆچوون و خواستەکانت بکەیتە کار و کردەوە و بە زایەی نەدەیت، ئەوە دەبێت فێری ئەوە بیت کە بۆ خۆت بیروباوەرێکی ووزەبەخش هەڵبژێریت، دەبێت ئیمانێك لە خۆتدا دروست بکەیت کە بەرەو ئەو پەری بەهرەمەندبوون لە تواناکانت بتبات. خێزانەکەت، کار و پیشەکەت، کۆمەڵگە و وولاّتەکەت، شایستەی ئەم هەوڵوکۆششەن.

رابەر و هێزی بیروباوەر:

رابەران ئەو کەسانەن کە بە بیروباوەری ووزەبەخشی خۆیانەوە دەژین و دەبنە هۆی ئەوەی کە کەسانی دیکەش تواناییەکانی خۆیان بەگەربخەن و ئەو بیروباوەرانەش بخەنە کەنارەوە کە بەرەو دواوەیان دەبات، بە پێی ئەم پێناسەیە یەکێك لەو رابەرانەی کە دەیناسم، خاتوونێکی مامۆستایە کە زۆر کاریگەری لەسەر من داناوە، ئەو ناوی خاتوو" ماروا کالینزە" و رەنگە ئەو فلیمەت دیتبێت کە سەبارەت بە ژیانی ئەو ئامادەکراوە. ئەم خاتوونە تەمەن سی ساڵەیە بە سوود وەرگرتن لە تواناکەسی یەکانی خۆی بریاریدا جیاوازی یەکی راستەقینە لە ژیانی

منداڵاندا دروست بکات و لەم ڕێگەیەوە کاریگەریەك لەسەر دنیای ئاییندەدا بەجێبێڵێت، یەکەمین جار لە گەرەگی پیس و پۆخڵی جولەکەنشینەکانی شیکاگۆ دەستە دایە وانە ووتنەوە، قوتابیەکانی پۆلی دووەمی ئەو بچوکترین حەز و مەیلیان لە خوێندن نەبوو، بەڵام ماروا دەیوست کە کاریگەری لەسەر ژیانی ئەم منداڵانە بەجێبێڵێت، حەزومەیلی ئەو لەم کارەیە تەنها بیروباوەرێکی سادە نی یە، بەڵکو ئەو بەتەواوی بوونیەوە ئیمانێکی قووڵی بە کارەکەی خۆی هەبوو، وە لەوە دڵنیابوو کە بە مەبەستی خێر و چاکەی ئەم منداڵانە کاریگەریەکی جێگەسەرنج بەجێدێڵێت، بۆ پێشکەوتنی ئەو وێناکردنی ئاستێك بوونی نەبوو، ئەو سەروکاری لەگەڵ منداڵانێکدا هەبوو کە بە بێ فەرهەنگ و دواکەوتوو وە کەچ ڕەفتار ناودەبران، بەڵام ئەو باوەری وابوو کە منداڵان هیچ عەیبێکیان نی یە، بەڵکو شێوەی وانەووتنەوە بە منداڵەکان هەڵە بووە، کەسێك کە لە گەڵ منداڵەکاندا کارێکی باشی نەکردبوو وە سەرەنجام ئەوانیش متمانەیان بە خۆیان نەبوو، کەسێك یارمەتی نەدابوون کە لە کارێکدا سەرکەوتوو بن، خۆیان بناسن و بزانن کە چی لێهاتوویەکیان هەیە، مرۆڤەکان پێویستیان بەوە هەیە کە کەسێك یارمەتیان بدات و وە بە بۆچوونی خاتوو ماروا ئێمەی گەورەکان بە نیاز و پێویستی ئەو منداڵانە دەزانێت.

خاتوو ماروا هەمووو کتێبەکانی وانە ئاساییەکانی خستە کەنارەوە و لەبەرامبەردا شاکارەکانی شکستبیر سوفکل و تۆلستۆی بە منداڵەکان دەووتەوە، مامۆستاکانی دیکە دەیانووت کە" ئەم کارە نامومکینە، مەحاڵە کە ئەم منداڵانە بتوانن شتێك تێبگەن" هەربەو شێوەی کە ڕەنگە گومانت بردبێت زۆرێك لە مامۆستاکان هێرشیان کردە سەری ئەم خاتوونە و ووتیان کە ئەو دەیەوێت ژیانی ئەم منداڵانە وێران بکات، بەڵام قوتابیەکانی مەروا نەك هەر لە وانەکان تێگەیشتن بەڵکو لەوانەکانیشدا قووڵ بوونەوە، هۆکارەکەی ئەمە بوو کە ئەم خاتووونە متمانەی بە قوتابیەبێونەکانی و تواناکانی وانەووتنەوەی خۆی هەبوو، وە بە عیشق و هۆگریەکی واوە لەگەڵ منداڵەکاندا دەدوا، کە ئەوان باوەریان بە خۆیان دەهێنا، وە هەندێکیان بۆ یەکەمین جار لە خولی ژیانی ماوەکورتی خۆیاندا لەوە گەیشتن کە کێن، ئەو ئەنجامەی کە ئەم خاتوونە لە ماوەی چەند دەیەیەکدا وەدەستی هێنا سەرنج ڕاکێش بوو.

یەکەمین جار کە خاتوو مارووام دیت و لەگەڵیدا دووام لە قوتابخانەی ئامادەیی" وست ساید" بوو ئەم قوتابخانە بەهیمەتی ئەم خاتوونە و لەدەرەوەی سیستەمی

پەروەردەیی شیکاگۆ دامەزرا بو و، دوای دیداری ئەو، بریارمدا کە دیداری هەندێك لە قوتابیەکان بکەم و لەگەڵیاندا بدوێم، یەکەمین کەسێك کە دیدارم کرد تەمەنی تەنها چوار ساڵ بوو، خەندەی لێوانی ڕێزی لێدەتکا، تەوقەم لەگەڵ کردوو:

- سڵاو، من ناوم ئەنتۆنی رابینزە.

- سڵاو بەرێز رابینز، من تالماج. ئەی. گریفینم و تەمەنم چوار ساڵە، کارێکت هەیە؟

- زۆرباشە تالماج، پێم بڵێ ئەم ڕۆژانە چی دەخوێنیتەوە؟

- زۆر شت، بەرێزم.

- باشە، بەو دواییانە چ کتێبێکت خوێندەوەتەوە؟

- کتێبی" مشك و مرۆڤەکان" بەرهەمی" جان ئەشتین بك" م تەواوکرد.

هەڵبەتە تا ئەندازەیەك کەوتمە ژێر کاریگەرییەوە، پرسیم" کتێبەکە باسی چی دەکات؟ " وە چاوەروان بوم کە بڵێت: " دەربارەی دوو پیاوە بە ناوەکانی جورج و لنی" بەڵام ئەو دەستی پێکرد:

-هەڵبەتە کەسایەتی رۆمانەکە پیاوێکە کە..............

لێرەدا بوو کە ئیمانم هێنا و دواتر پرسیم کە چی لەو کتێبەوە فێر بوویت؟ ووتی:

- بەرێز رابینز بەرلەوەیکە شتێك لەم کتێبەوە فێربم ئەم کتێبە چووتە ناو رۆحمەوە.

پێکەنیم و پرسیم" چوونە ناو رۆح واتە چی؟ " ووتی:

-چونە ناو رۆحەوە واتە رۆچوون، بڵاوبوونەوە..........

پاشان روونکردنەوەیەکی وای سەبارەت بە رۆچوون روونکردەوە کە من بۆ خۆم لە گوزارشتکردنی پێناسەیەکی ووردی لەو چەشنە دەستەوسان بووم.

-چ بەشێك لە کتێبەکە ئەوەندە کاریگەری لەسەرت بەجێهێلاَ؟

- بەرێز رابینز من ئەوە فێربووم کە منداڵان هەرگیز لە سەربنەمای رووی پێستی مرۆڤەکان داوەری ناکەن و ئەم ئاکارە تایبەتی کەسە گەورەکانە، ئەوەی کە فێربووم ئەمەیە کە ئەگەرچی رۆژێك منیش گەورە دەبم، بەڵام ئەو کاتانە هەرگیز قۆناغی منداڵێتی لەبیر ناکەم.

لەم کاتەدا چاوەکانم پڕ بوون لە فرمێسك، چوونکە ئەوەم دیت کە خاتوو ماروا کالینز ئەم کورە لاوە و زۆرێکی وەك ئەوی بە بیروباوەڕێکی ئەوەندە بەهێز تەیار کردووە کە نەك تەنها لەسەر بڕیارەکانی ئەمڕۆی ئەوان، بەڵکو کاریگەری لەسەر بڕیارەکانی ئاییندەیشیان بەجێهێلاوە، خاتووماروا بە سوود وەرگرتن لەو سێ بنەمایەی کە لە سەرەتای کتێبەکەدا روونم کردەوە چۆنایەتی ژیانی ئەم مندالانەی باشتر کرد:

ئەوانی والێکرد کە پێوەرەکانی خۆیان بەرز بکەنەوە و یارمەتیدان تا بیروباوەری تازە و ووزەبەخش بۆ خۆیان هەڵبژێرن و بەسەر سنوردارییەکانی رابووردووی خۆیاندا سەربکەون، ئەوجا هەموو ئەم گۆرانکارییانەی بە هونەری تایبەت و ستراتیژی پێویست بۆ سەرکەوتن بەهێز و تۆکمە کردووە، ئەنجامەکەی ئەمەیە کە قوتابیەکانی نەك تەنها خاوەنی متمانەبەخۆبوونن بەڵکو کەسانێکی شایستەش دەبن، دەسکەوتە پیشەییەکانی ئەو بە پێی شکۆیی فەرهەنگی هەژێنەر بوو وە کاریگەرییە گشتی یەکەی لەسەر ژیانی رۆژانەی ئەم مندالانە لەبەرچاوە.

دوایین پرسیاری من لە تالماج ئەمە بوو کە" گرنگترین پەند و وانەیەك کە لە خاتوو مارواوە فێری بوویت چی بووە؟ " وە ئەو ووتی: " گرنگترین شتێك کە لەوەوە فێری بووم ئەمەیە کە رەنگە کۆمەڵکە ئاییندەیەك بۆ من پێشبینی بکات بەلام ئەوە تەنها خودی خۆمم کە چارەنووسی خۆم دەستنیشان دەکەم! ".

رەنگە ئەمە پێویست بێت کە هەموومان، وانەکانی ئەم مندالە لە بیرماندا سەیڤ بکەین، بە ئاووردانەوە لەو بیروباوەرەی کە تالماجی لاو بە جوانیەکی هەرچی زۆرترەوە گوزارشتی دەکرد، لەوەدڵنیام کە ئەو و قووتابیەکانی دیکەی هاوپۆلەکەی دەتوانن ژیانی خۆیان بە جۆرێك تەفسیر بکەن کە ئەوان بگەیەنێتە ئەنجامی دڵخوازی خۆیان، نەك ئەمەیکە وەك زۆرێك لە کەسەکان لە ئاییندەیان بترسن.

تائێستا لەوە گەیشتین کە لە دەروونماندا ووزەیەکی گەورە شاراوەتەوە کە دەبێت ئەو ووزەیەی بسازین و سەرەتای ئەم کارەش ئەوەیە کە بتوانین بە شێوەیەکی بەردەوام بڕیارانێك بگرین کە چارەنوسمان فۆرمۆلە بکەن. بەلام بیروباوەرێکی سەرەکی کە دەبێت بیخەینە ژێر لێکۆلینەوەوە، ئەمەیە کە وەلامی ئەم پرسیارە بدەینەوە کە ئایا دەتوانرێت لە یەك ساتدا گۆرانکاریەکی گەورە ئەنجام بدەیت؟

بەشی پێنجەم

ئایا دەتوانرێت لە چاوتروکانێکدا گۆرانکاری بکرێت؟

تا ئەو شوێنەی کە وەبیرم دێتەوە هەمیشە ئارەزووم ئەوە بووە کە یارمەتی کەسانی دیکە بدەم تا بەراستی بتوانن هەر جۆرە گۆرانکاریەك لە ژیانی خۆیاندا دروست بکەن، لە سەرەتاکانی لاوێتیمەوە هەستم بەوە دەکرد کە ئەگەر بمەوێت گۆرانکارییەك لە کەسانی دیکەدا دروست بکەم ئەوە دەبێت سەرەتا گۆرانکاری لە خۆمدا دروست بکەم، تەنانەت لە خولی یەکەمی قوتابخانەی ناوەندیدا بە خوێندنەوەی کتێب و سەرچاوەی جۆراوجۆر لە سۆراخی رێگەیەکدا بووم کە بە هۆیەوە بنەمای گۆرینی رەفتار و سۆزی مرۆیی‌بببینمەوە.

گومانی تێدانی یە منیش دەمویست لایەنە جۆراوجۆرەکانی ژیانم باشتر بکەم، لە خۆمدا ئەنگێزە دروست بکەم، بەرەو پێشەوە برۆم و دەست بە کار بم، فێری ئەوە ببم کە چێژ لە ژیانم وەربگرم، وە بتوانم لەگەڵ کەسانی دیکەدا پەیوەندییەکی تەندروست و دۆستانەم بەرپابکەم، بە بێ ئەوەی کە هۆکارەکەی بزانم، بە جۆرێك لە جۆرەکان چێژی ژیانم لەمەدا دیتەوە کە زانیارییەکانی خۆم پەرەپێبدەم و ئەو شتەی کە رەنگە چۆنایەتی ژیانی کەسانی دیکە باشتر بکات بیخەمە بەردەستیان و کارەیەك بکەم کە هەمووان خۆشیان بوێم و ستایشم بکەن، سەرەنجامەکەی ئەمە بوو کە لە قۆناغی خوێندندا وەك" چارەسەرکەری کێشەکان" ناسرام و هەر کێشەیەك کە دروست دەبوو دەیانهێنا بۆ لای من و منیش لەم روانگەوە زۆر شانازیم بە خۆمەوە دەکرد.

هەرچەندێك کە زۆرترم دەخوێندەوە زۆرتر هۆگری فێربوون دەبووم و ئالوودەی دەبووم، دەرکپێکردنی بابەتی چۆنیەتی گۆرینی رەفتار و سۆزی مرۆیی مەسەلەیەك بوو کە لە هەر شتێکی دیکە زیاتر بیروهۆشمی سەرقاڵ کردبوو، لە کۆرسێکی

خێراخوێندنەوەدا بەشداریم کرد و حەزو ئارەزوویەکی بێوێنەم بە خوێندنەوە لا دروست بوو، لە ماوەی چەند ساڵێکدا زیاتر لە ٧٠٠ بەرگ کتێبم خوێندەوە کە زۆربەیان لە زەمینەی پەروەردە و دەروونناسی و کاریگەری ووشە و بەهێزکردنی جەستەدا بوو، حەزم دەکرد هەموو شتێك لە زەمینەی باشتر کردنی چۆنایەتی ژیان بزانم و لەم رووە ئەوەی کە فێری دەبووم لەسەر خۆم تاقیم دەکردەوە یا دەمخستەبەردەستی کەسانی دیکەوە، هەرگیز وازم لە خێندنەوە نەدەهێنا، شەیدای ئەو کاسێتانە بووم کە بەمەبەستی دروستکردنی ئەنگێزە و بەهێزکردنی رۆح ئامادەکرابوون و هێشتا هەرلە قوتابخانەی ناوەندیدا بووم کە پارەکانم کۆدەکردەوە تا بتوانم بەهۆیانەوە بەشداری بکەم لە سیمینناری پەرەوەردەییدا، زۆری نەخایاند کە هەستم بەوە کرد کە بابەتی ئەم سیمینارانە بەدەر لە دووبارەکردنەوە و جوینەوە شتێکی دیکە نی یە و پەیامێکی تازەیان پێ نی یە و لەبەر ئەوە تا ئەندازەیەك لەم کارەیە ماندوو بووم.

دوای بیست و یەك ساڵ بە هونەرێکی نوێ ئاشنا بووم کە کە دەتوانێ گۆرانکارییەکی خێرایی بەرقئاسا لە کەسەکاندا دروست بکات، هونەرێکی سادەی وەك رەوشی دەرمانی" گشتالت" هیپنۆزئەرکسۆن و بەرنامەرێژی عەسەبی – وتاری" کاتێك کە ئەوەم بینی بەهۆی ئەو رەوشانەوە دەتوانرێت گۆرانکارییەك لە کەسەکاندا بەدیبهێنرێت کە لە رابووردوودا چەندین ساڵ و مانگ و دەیە کاتی دەبرد، زۆر بەم هونەرە وە هۆگر بووم و باوەرم پێهێنا و بریارمدا کە هەرچییەکم هەیە لە فێربوونی ئەم هونەرەدا خەرجی بکەم و تەنانەت بەم ئاستەش نەوەستامەوە و دانەکەوتم، بەڵکو هەرچییەك کە فێری دەبووم هەر بە کردەوە ئەزموونم دەکرد و تاقیم دەکردەوە.

هەرگیز یەکەم هەفتەی فێربوونی هونەری بەرنامەرێژی عەسەبی وتاری لە بیرناکەم، لە وانەکاندا ئەوەیان فێر دەکردین کە چۆن لە ماوەی کەمتر لە یەك سەعاتدا ترسە بێپاساو هۆیەکانی وەك ترس لە تاریکی و بەرزایی و کۆمەڵ و.........هتد نەهێڵین و ئەمە لە کاتێکدا کە نەهێڵانی ئەم نارەحەتیانە پێشتر بە شێوە سوونەتی یەکە هەندێك جار تا پێنج ساڵ یا زیاتر درێژەی دەکێشا، پێنجەمین رۆژی وانەکان بوو کە رووم لە مامۆستایانی دەروونناسی ئامادەبووی پۆلەکە کردوو ووتم" بەرێزان، مۆڵەت بدەن کە کەسێك گرفتاری ترسی بێ هۆ و پاساو بووە با ئێستا بیهێنینە

پۆلەکەوە و چارەسەری بکەین! " مامۆستاکان بە سەرسورمانەوە سەیریێکیان کردم و ووتیان: بەدڵنیاییەوە کە تۆ کەسێکی خوێندەوار نیت کە پرسیارێکی لەو شێوەیە دەکەیت، پاشان ئەوەیان روونکردەوە کە خولە ناوبراوەکە شەش مانگ دەخایەنێت و دوای تەواوبوونی خولەکە و وەرگرتنی بروانامەی خولەکە ئەوەش دوای تاقیکردنەوەی لە کۆتایی خولەکەدا و قەبووڵبوون تیایدا، ئەوەئەو کاتە مافی ئەوەمان هەیە کە کارێکی لەو چەشنە بکەین!

بەلاّم من نەمتوانی تا ئەو کاتە ئارام بگرم و پیشەیەکم وەك بێژەری سەرەتا لە رادیۆ و تەلەفزیۆنی کەنەدا و داوتر لە وولاّتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەستخست و لە رێگەی ئەم کەرەستانەی پەیوەندی بەکۆمەڵی، لەگەڵ خەڵکیدا دەدوام و قسەم دەکرد و سەبارەت بە دروستکردنی گۆرانکاری باسی ئەم هونەرەم بۆ دەکردن، ئەوەم رون کردەوە کە ئەگەر بمانەوێت گۆرانکاری لە ژیانماندا دروست بکەین و خووعادەتێکی نەخوازرا و تەرك بکەین و لە ترسی بێ هۆو پاساو دوور بکەوینەوە دەتوانین کە ئەم کارەیە لە ماوەی چەند خولەکێکدا ئەنجام بدەین، هەرچەندێك کە ئەم عادەتانە یا ترسانە چەندین ساڵ بەسەرماندا زاڵبووبێتن و لە نەهێلاّنیاندا سەرکەوتوو نەبووبێتین.

ئایا ئەم بیروباوەرە بناغەیەکی راستی هەیە؟ بێگومان سەد لە سەد، بەلاّم ئەوەی کە من بە جۆش و خرۆشەوە لە ووتە و باسەکانمدا لێی دەدوام ئەمە بوو کە هەموو گۆرانکارییەکان ساتین و لە یەك ساتدا ئەنجام دەدەرێن، هۆکاری درێژەکێشانی گۆرانکاری ئەمەیە کە سەرەتا چاوەروانی ئەوە دەکەین کە زنجیرەیەك رووداو روودبدات و ئەوجا بریاردەدەین کە گۆراناکارییەکی پێویست ئەنجام بدەین، باسی من ئەمە بوو کە ئەگەر بەراستی شێوەی کاری مێشك بزانین، ئەوە نیازمان بە ئەم هەموو شیکارییە ماوە درێژە ی دەروونناسی و لێکۆڵینەوەی ئەو رووداوانە نی یە کە لە رابووردوودا روویانداوە و و ئەگەر بتوانین ئەو شتانەی کە لە زیهن و مێشکماندا دەبنە مایەی دەرد و رنج بیانگۆرین ئەوە دەتوانین کە بە خێرایی گۆرانگارییەك لە حالاّتی مەرجی بوونی سیستەمی عەسەبیماندا بەدیبهێنین و دەسبەجێ بەسەر ژیانماندا زاڵ دەبین، ئەمە سروشتی یە کە قسەکانی کورە لاوێکی وەك من کە نە بروانامەی دکتۆرای هەبو وە بۆخۆی ژاوەژاوێکی نابوویەوە لەسەرەتای یەکەمیدا نەیدەتوانی ببێتە چێگەقەبووڵی

کەسانی دیکە کە بە شێوەی سوونەتی وانەی تەندروستی فێربووبوون، چەند دەروونناسێك هێرشیان کردە سەر بیروبۆچوونەکانم کە دواجار بێئەنجام بوون.

من ئەوەم دەزانی کە دەبێت لە دوو ڕێگەیەوە ئیعتیبار بۆ خۆم دروست بکەم، یەکێکیان لە ڕێگەی تەکنەلۆژیاو هونەری مۆدێرن و دەرونناسی و ئەوی دیکەشیان لە ڕێگەی نیشاندانی کردەیی ڕاست و دروستی لاف و گەزافەکانم، ئەوەم دەزانی کە باشترین ڕێگەی دەروونناسیم لەبەردەستدایە و ڕێگەگەلێکی بێوێنە بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری دەزانم کە لەسەر بناغەی ووردی ڕەفتاری مرۆیی دامەزراوە و زۆربەی دەروونناسەکان فێری ئەم شێوەیە نەبوون، باوەرم وابوو کە ئەگەر مەحەکی ئەزموون بێتە گۆڕێ ئەوە من و هاوڕێکانم پێگەی خۆمان مەحەك و تۆکمە دەکەین.

یەکێك لە دەروونناسەکان منی بە درۆزن و فێڵباز ناوبردبوو وە ئەوەی ووتبوو کە بانگەشەکانی من هەموویان پوچ و بێ بناغەن. من لە گەڵ ئەو دەروناسەیەدا کەوتمە گفتوگۆوە و توانیم تا ئەندازەیەك لە ڕەشبینی ئەو کەم بکەمە بە جۆرێك کە ئامادە بوو یەکێك لە نەخۆشەکانی خۆی بخاتە بەردەستم، ئەم نەخۆشە کەسێك بوو کە دکتۆری ناوبراو دوای چەندین ساڵ نەیتوانیبوو چارەسەری بکات، هەڵبەتە جوڵەیەکی بوێرانە بوو وە ئەو پزیشکەش سەرەتا ئامادە نەبوو کە داواکەی من قەبوڵ بکات، بەڵام بە شێوەیەکی تایبەت (کەلەبەشی داوتردا باسی لێوەدەکەین) توانیم ڕەزامەندی وەدەست بێنم، وەدواجار خاتوونی ناوبراو بە پێیەکانی خۆی هاتە ناوبەرنامەکەمەوە و وەك میوانی بەرنامە خستمە ژێر چارەسەرەوە، ئەم خاتوونە کە لە مار دەترسا، لە ماوەی پانزە خولەکا ترسەکەی نەما، ئەمە لەکاتێکدا کە پێشتر بۆ ماوەی حەوت ساڵ لە لایەن هەمان ئەو پزیشکەی کە هێرشی کردبویە سەرم لە ژێر چارەسەری سونەتیدا بوو، هەر خودی ئەو پزیشکە زۆر سەری سووڕ مابوو، بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە دوای ئەم ڕووداوە، متمانەیەکی سەرسورهێنەرم بە تواناکانی خۆم پەیداکرد، دوای ئەوە لەسەرانسەری وڵاتدا هەرایەکم نایەوە و ئەوەم پیشانی هەموو خەڵکی دا کە دەتوانرێت بە چ خێراییەك گۆڕانکاری ئەنجام بدرێت، وە لەوەش تێگەیشتم کە خەڵی بە گوومانن و هەروا بە ئاسانی قسە قەبووڵ ناکەن، بەڵام دوای ئەوەیکە توانیم ئەنجامێکی دیار و بەرجەستە لەبەر چاوی خەڵکی نمایش بکەم، نەك تەنها سەرنج و هۆگری خەڵکی بە کارەکانی منەوە گیرسانەوە، بەڵکو ئامادەی ئەوەش بوون کە ئەو

شێوانەش جێبەجێبکەن کە من دەمووت تا ئەنجامێکی دیار و بەرجەستە لە ژیانیاندا وەدەست بێنن.

بۆچی هەندیك وابیر دەکەنەوە کە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەم هەمووە کاتەی پێویستە؟ بەدڵنیاییەوە یەکێك لە هۆکارەکانی ئەمەیە کە بە سوود وەرگرتن لە هێزی ئیرادە چەندین جار هەوڵیانداوە گۆڕاناری بکەن و نەیانتوانیوە، ئەوجا باوەریان بەوە هێناوە کە گۆڕانکاری گرنگ کاتی دەوێت و کێشەدارە، زۆرێك وا بیر دەکەنەوە ئەگەر دەسەبەجی ˇ بگۆڕێن، ئەو مانای ئەوەیە کە عەسڵەن کێشەیەکیان نەبووە،" ئەگەر دروستکردنی گۆڕانکاری ئەوەندە سادە بوو، کەواتە بۆچی هەفتەیەك پێشتر، مانگێك پێشتر، یا ساڵێك پێشتر ئەم گۆڕانکارییەت لە خۆتدا دروست نەکرد و دەستت لە گلەییکردن و سکاڵا دەربرین هەڵنەگرت؟ ".

بۆ نمونە کەسێك خۆشەویستێکی خۆی لەدەستداوە، دەتوانێت بە خێرایی خەموخەفەتی خۆی لە بیر بکات، لە رووی جەستەییەوە خاوەن توانایيە و هیچ بەڵگەیەك نی یە کە سبەی هەمان رۆژ نەتوانێت بچێتە سەر کارەکەی خۆی، بەلأم بە کردوە ئەمە روونادات، بۆچی؟ چوونکە زینجیرەیەك بیرو باوەر لە فەرهەنگماندا هەیە کە دەبێت بۆ ماوەیەك پەژارەیی رابگرن و لە خەم و خەفەتدا بین، تا چەندێك دەبێت پەژارەیی رابگرین؟ پەیوەندی بەمەوە هەیە کە لە زیهنماندا تا چەندیك ئەمە مەرجی کراوە و بەچ شێوەیەك مەرجی کراوە، لەم بارەیەوە باش بیر بکەرەوە، ئەگەر هەر ئەو رۆژەی کە خۆشەویستێکت لەدەستداوە دەست لە پرسەگرتن و خەم و خەفەت هەڵگریت ئەوە دووچاری چ دەرد و رەنجێك و دەردیسەری یەك دەبیت؟ یەکەمین شت ئەمەیە کە کەسانی دیکە وا بیر دەکەنەوە کە تۆ گرنگی بە بوونی لەدەستدانی ئەو خۆشەویستەت نادەیت و لەسەر بنەرەتی هەمان حاڵەتی مەرجی —فەرهەنگی، رەنگە خۆیشت وا بیر بکەیتەوە کە مەسەلەکە بۆخۆشتان کەمنرخ و بایەخ بووە، لەبەر ئەوە ئەم حاڵەتەی کە ئێمە لە دوای لەدەستدانی ئازیزانمان، بەخێرایی بەسەر خۆماندا زاڵبین و خۆمان کۆنترۆڵ بکەین زۆر رەنجهێنەر و دەردناکە، لەبەر ئەوە رەنجی خەفەتخواردن دەخەینە سەرشانمان و هەست و سۆزمان ناگۆڕین، مەگەر دوای ماوەیەکی دیاریکراو کە بە لەبەرچاوگرتنی پێوەرە فەرهەنگی و کەلتوورییەکان بە گونجاو بزانرێت.

خراپ نی یه ئەوە بزانیت کە لە هەندێك لە کۆمەڵگە و فەرهەنگەکاندا کاتێك کە کەسێك دەمرێت نەك تەنها خەفەت ناخۆن بەڵکو جەژن دەگێڕن، چوونکە پێیان وایە کە خوا لە گونجاوترین کاتدا لەدنیادا دەمانبات و مەرگ بەم مانایە دێت کە ئێمە شایستەیی پەیوەندیکردنمان بە خوای تەنهاوە پەیدا کردووە و ئەوان باوەڕیان وایە کە ئەگەر خەموخەفەت بخۆین و پرسە بۆ مەرگی ئازیزانمان بگێڕین ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە ئێمە لە ژیان تێنەگەیشتووین. و دەڵێن خەموخەفەتخواردن نیشانەی خۆپەرستی یە، چوونکە بەدڵنیاییەوە کەسێك کە مردووە ئەوە رۆیشتووە بۆ شوێنێکی باشتر، لەبەر ئەوە خەموخەفەتخواردن تەنها بۆ خۆمانە، ئەم کەسانە مەرگ لەگەڵ شادی و خەموخەفەتیش لەگەڵ دەرد و رەنجا گرێدەدەن، لەبەر ئەوە خەموخەفەتخواردن لە فەرهەنگی ئەواندا شوێنێکی نی یە، مەبەستەکەم ئەوە نی یە کە بڵێم خەموخەفەتخواردن و پرسەگێڕان کارێکی هەڵە و خراپە، بەڵکو دەمەوێت لەم خاڵە ئاگادارت بکەمەوە کە رەنجەکان تەنها بە تێپەڕبوونی رۆژگار و لە ماوەدرێژدا لە بیردەچنەوە و ئەم بیرکردنەوەش تەنها جۆرە بیروباوەڕێکە و بەس.

هەرچۆنێك بێت لەو ووتارانەدا کە لە سەرانسەریووڵاتدا پێشکەش بە خەڵکیم دەکرد ئەوەم وەبیر دەهێنانەوە کە دەتوانن لە ماوەی نیو سەعاتدا یا کەمتر، گۆڕانکاریی هەمیشەیی لە خۆیاندا بەدیبهێنن، بێگومان لە ناوخەڵکیدا کەوتبوومە بەرباس و وە هەرچەندێك لە کارەکەمدا سەرکەوتووتر دەبوم ئەوە هەستم بە دڵنیای و دەسەلاتێکی زۆرتر دەکرد لە خۆمدا، چیتان لێبشارمەوە هەندێك جار سووپاسی خۆمم دەکرد، دوای ئەوە بە شێوەیەکی تایبەتی دەستم دایە چارەسەرکردنی خەڵکی و هەوڵمدەدا کەیارمەتی کەسانی دیکە بدەم تا ژیانی خۆیان گەشەپێبدەن و دواجار دەستم دایە رێکخستنی سیمینار، چەند ساڵێك تێپەری نەکرد کە کارم بوویە گەشت کردن بۆ شارەجیاوازەکان و لە هەر چوار هەفتەیەکا سیٚ هەفتەیان لە گەشتکردندا بووم و بەردەوام فشارم دەخستە سەرخۆم و هەموو تواناییەکانم بەگەڕخست تا بتوانم بە شێوەیەکی پۆزەتیڤانە گروپانێکی زۆرتر لە خەڵکی بخەمە ژێر کاریگەری بیر و باوەڕەکانی خۆمەوە، و لە ماوەیەکی کورتدا کاریگەرییەکی بەهێز لەسەر ژیانیان بەجێبێڵم. ئەو ئەنجامەی کە لە کارەکەم وەدەستم هێنا رەهەندێکی ئەفسانەیی هەبوو، ئەنجامی کار دەروونناس و پزیشکەکان وازیان لە دژایەتیم هێنا و هەوڵیان دەدا کە

شێوەکانی من فێر بن و بەمەبەستی چارەسەری نەخۆشەکانیان سوودیان لێوەربگرن. لە هەمان کاتدا بیروباوەرەکانی منیش تا ئاستێك هاوسەنگتر بوون، بەڵام هەرگیز تامەزرۆیی یارمەتیدانی هەرچی زۆرتر بە خەڵکی لای من کەمی نەکرد.

رۆژێکیان، نزیکەی چوار ساڵ و نیو بەرلە ئێستا، کاتێك کە تازە کتێبی" بەرەو کامەران- توانای بێسنوور" م بە چاپ گەیاند بوو، دوای کۆتاییهاتنی یەکێك لە سیمینارەکانم کە لە سانفرانسیسکۆ، ئەنجامم دا، هەندێك لە بەشدار بووەکان کتێبەکەمیان هێنابوو تا بۆیان واژۆ بکەم، لەو کاتەدا زۆرێك لە ئامانج و ئارەزووەکانم وەدیهێنابوو، گەشەم کردبوو، کارەکەم پەرە پێدابوو، لە خستنەرووی زۆرێك لە خزمەتگوزارییەکاندا سەرکەوتوو بووم و هەروەها کاتێك کە کتێبەکانم واژۆ دەکرد بە خەندەوە سەیری هۆگران و لایەنگرەکانی خۆمم دەکرد و لەمەیکە دەمتوانی یارمەتی کەسەکان بدەم تا ژیانیان بگۆڕن هەستم بە رەزامەندی دەکرد.

دوایین گروپی بەشدار بوو خەریك بوون بڵاوەیان لێدەکرد کە پیاوێك لیێم نزیك بویەوە و ووتی: " دەمناسیت؟ " بەهۆی ئەوەی کە هەر مانگێك هەزاران کەسم دەدیت بە ناچاری وەڵامی نەخێرم دایەوە، ووتی: " کەمێك بیر بکەرەوە" بۆ چەند ساتێك سەیرم کردوو لە پڕ شتێکم وەبیر هاتە وە، ووتم: " لە شاری نیۆرك بوو" ووتی: " راستە" ووتم: " تۆ بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان بە تایبەت هاتبوویتە لام؟ " سەری بە نیشانەی بەڵێ دانەواند، ووتم: " ئەوە ساڵانێك بەرلە ئێستا بوو، ئەی ئێستا چی دەکەیت؟ " جگەرەیەکی لە باخەڵی دەرهێنا و بە پەنجەی ئاماژەیەکی بۆ کردم لە کاتێکدا وەك ئەوەی کە بە سەیرکردنی تاوانبارم بکات،ووتی: " تۆ شکستت هێنا! " وە دواتر دەربارەی ئەوی کە نەمتوانی زیهنی ئەو وەك ئەوەی شایستەیە بەرنامەرێژی بکەم لۆمەی کردم.

دەبێت دان بەوەدا بنێم کەرووداوەکە تاڵ بوو، من ناوبانگی خۆم قەرزاری راستگۆیم بوو .وە ئامادەبووم لە ژێر هەر هەلومەرجێکدا راستی و دروستی بیروباوەرەکەم بسەلمێنم و بوونی خۆم وەقفی ئەمە بکەم کە گۆرانکاری پایەدار و کاریگەرانە و هەمیشەییانە لە کەسانی دیکەدا دروست بکەم و بەخێرایی بەرقئاسا گۆرانکاری بکەم، ئەو پیاوە سەرزەنشتی کردم کە چارەسەرەکانی من سەبارەت بە تەرککردنی جگەرە لای ئەو کاریگەری نەبووە و منیش نەمدەزانی کە گرفتی ئەم کارە

لە کوێدا بووە، ئایا من زیاد لە ئەندازە لە خۆم بایی بووم، توانایی و لێهاتووەکانی من ئەوەندەش نین؟ ئەوجا بە خستنەرووی چەند پرسیارێکی باشتر دەستم پێکرد: دەتوانم لەم دۆخە چ وانەیەك فێربم؟ راستی رووداوەکە چۆن بووە؟

لێم پرسی دوای ئەو دانیشتنەی کە پێکەوە کردمان چی روویدا؟ وە چاوەروان بوم کە بڵێت بۆ نمونە هەفتەیەك دوای ئەوە دەستم بە جگەرەکێشان کردەوە بەڵام ئەوە روون بوویەوە کە ماوەی دووساڵ و نیو دوای ئەو دانیشتنەیە جگەرەی نەکێشاوە و ئەو دانیشتنی چارەسەرەیەش لە سەعاتێك کەمتر بووە! دوای دووساڵ و نیو دەستی داوەتە جگەرەکێشان و دووبارە ئالوودە بووەتەوە و ئێستا وەك رابووردوو رۆژی چوار پاکەت جگەرە دەکات بە دووکەڵ و لەوە نارەحەتە کە بۆچی ئەو گۆرانکارییە وەك پێویست بەردەوام نەبوو.

لەو کاتەدا کەوتمە ژێر کاریگەری یەوە و بیرم لەوە کردەوە کە قسەی ئەو پیاوە ئەوەندەش ناعەقلانی نی یە، هەرچۆنێك بێت یەکێك لە سەرقاڵییەکانی من ئەمە بوو کە" بەرنامەرێژی –عەسەبی" م وەك وانە دەووتەوە، ووشەی" بەرنامە رێژی" بە چ مانایەك دێت؟ واتە ئەمەیکە تۆ دێیتە لای من، من زیهن و هۆشی تۆ بەرنامەرێژی دەکەم و کارەکە بە خۆشی کۆتایی دێت، ئیدی هیچ کارێك لە تۆ چاوەروان ناکرێت! بە هۆی ئەو تامەزرۆییە زۆرەی کە بۆ دروستکردنی گۆرانکاری قووڵی کەسەکان هەمبوو، دووچاری هەڵە هاتم کە زۆربەی هاوکارەکانی من لە رشتەی پەروەردەی کەسیدا دووچاری دەبن، واتە کەم کەم بەرپرسیارێتی گۆرینی کەسانم لە ئەستۆ گرت.

ئەو کاتە لەوە بە ئاگا هاتم کە من لە ئەوپەری پێنەزانیندا هەموو بەرپرسیارێتیەکانم وەئەستۆ گرتووە و ئەوپیاوە یا هەزاران کەسی وەك ئەو کە دێنە لای من، رەنگە بۆ رۆژێك بە هۆی سەرهەڵدانی کێشەیەك لە ژیانی خۆیاندا دووبارە بگەرێنەوە سەر هەمان عادەتی پێشوویان بە بێ ئەوەی کە خۆیان بە موقەسیر و کەموکورت بزانن، چوونکە لە دیدی ئەوانەوە تەنها من بەرپرسیارم، واتە ئەگەر کەمتەرخەمی یەك لە لایەن ئەوانەوە بێت ئەوە سەرزەنشت ئاراستەی من دەکەن، چوونکە ئەوان خۆیان بە بەرپرسار نازانن، ئەگەر لە دەستخستنی عادەتی تازەدا سەرکەوتوو نەبن، ئەوە لەم رووەوە هەست بە هیچ دەرد و رەنجێك ناکەن.

له ئەنجامی ئەم بیرکردنەوەیە بریارمدا کە چیدی سوود لە ووشەی" بەرنامەرێژی" وەرنەگرم، چوونکە ئەم چەمکە سەبارەت بە زۆرێك لە شێوەکان و هونەری" ئین ئیلْ پی" کە بەکاری دێنم راست دەرناچن، بۆ ئەم حاڵەتە چەمکی" مەرجی کردن" راستتر و باشترە، هەر لەم رۆژانەدا مەسەلەیەك هاتە پێشەوە کە کە لە بیروبۆچوونەکانمدا منی دامەزراوتر کرد، چیرۆکەکە ئەمە بوو کە هاوسەرەکەم پیاوێکی بۆ تایمدانی پیانۆکە هێنابوویە ماڵەوە، ئەم پیاوە بەراستی لە کارەکەی خۆیدا مامۆستا بوو، چەندین سەعات کاری کرد و یەك یەك کێشی تاڵە تەلەکانی تایمدا تا هەر تەلێك باشترین لەرینەوە دروست بکات، دوای ئەوەی کە کارەکەی تەواوکرد، دەنگی پیانۆکە بێئەندازە خۆش بوو، ووتم" چەندێك بخەمە خزمەتت؟ " ووتی: " گرنگ نی یە جاری داهاتوو حسابی دەکەین" سەرەمسورماو ووتم: جاری داهاتوو مەبەستتان چی یە؟ ووتی سبەینێ دێمەوە، دواتر تا مانگێک هەفتەی جارێك دێمەوە، دوای ئەوەش هەر سێ مانگێك جارێك دێمەوە، هۆکارەکەی ئەمەیە کە ئێوە لە کەنار دەریادا دەژین.

ووتم: چی دەڵێیت؟ ئەی تۆ هەموو تەلەکانت تایم نەداوە؟ مەگەر پیانۆکە بە تەواوەتی تایم نەکراوە؟ ووتی: بەڵێ، بەڵام ئەم تەلانە بەهێزن و دەبێت بە هەلومەرجی ئاو و هەواوە عادەت بکەن و رابێن، (مەرجی بن) بۆ ئەوەی کە تایمکردنەکە بپارێزن، کەواتە دەبێت بە پێی بەرنامەیەکی رێك و پێك کێشی تەلەکان تایم بدەیت تا ئەوەی کە سیمەکان بە کێشکردنی راست و دروست رابێن و لە تایم نەکەون" بە خۆمم ووت: " ئەم پیاوەش کارێکی باشی بۆخۆی دیتوەتەوە! " بەڵام لە هەمان کاتدا وانە و پەندێکم لەم رووداوە وەرگرت.

ئەگەر بمانەوێت لە دروستکردنی گۆرانکاری ماوەدرێژدا سەرکەوتوو بین دەبێت راست و دروست هەمان کار بکەین، دوای ئەوەی کە گۆرانکاریەکمان بەدیهێنا، دەبێت دەستبەجێ بەهێزی بکەین، دواتر دەبێت سیستەمی عەسەبیمان بەو گۆرانکاری یە مەرجی بکەین و ئەم کارە نەك تەنها یەك جار بەڵکو بە شێوەیەکی بەردەوام ئەنجامی بدەین، وەگەرنا وەك ئەوەوایە کە چووبیتە کۆرسێکی جەستەسازی و دوای ماوەیەك بڵێیت: " باشە، من لە رووی جەستەییەوە بەهێز بووم و هەموو تەمەنیشم هەر بە تەندروستی دەمێنمەوە" کە سەبارەت بە سۆز و رەفتاریش دۆخەکە هەربەو شێوەیە، ئێمە دەبێت لە زەمینەکانی وەك سەرکەوتن، عیشق و زاڵبوون بەسەر ترس و

نیگەرانی دا خۆمان مەرجی کەین، لە ڕێگەی مەرجی کردنەوەوەیە کە دەتوانین نمونە و سەرمەشقییەك لە زیهنماندا دروست بکەین کە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی سەرکەوتنمان دەست بەر بکات.

دووبارە ئەوەتان وەبیر دێنمەوە کە ڕەفتارمان لە سۆزی ڕەنج و چێژەوە سەرچاوە دەگرێت، لەبەر ئەوە ڕەنج و چێژ دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕینی ڕەفتارمان، کاری مەرجیکردن بریتی یە لەمەیکە فێربین سوود لە سۆزی ڕەنج و چێژ وەربگرین، لە بەشی دوایدا باس لە زانستێکی تازە دەکەم کە من ئەو زانستەم بە مەبەستی هێنانەکایەی هەر جۆرە گۆڕانکارییەك لە ژیانی کەسیدا داهێناوە و ناوم ناوە" ئێن.ئای. سی" یا زانستی هاوخوانی عەسەبی مەرجی" لەم زانستەدا هەنگاو بە هەنگاو قۆناغەکانی مەرجیکردنی زیهن و سیستەمی عەسەبی شرۆڤە دەکرێت و ئەوەت پێدەڵێم کە چۆن حالاتی پۆزەتیڤ و ئامانجە بەنرخەکانی ژیان لەگەڵ هەستی چێژ و خۆشیدا هاوپێچ دەکەیت و چۆن حالاتی نێگەتیڤ و زیان بەخش لەگەڵ سۆزی دەرد و ڕەنج هاوپێچ دەکەیت، بەبێ ئەوەیکە پێویستت بە سوود وەرگرتنی هۆشیارانە هەبێت لە هێزی ئیرادە. بە شێوەیەکی بەردەوام لە ژیانی خۆتدا سەرکەوتوو بیت، ئەوەت لە بیر بێت کە سۆزەکان، هەستەکان، ڕەفتاری ئێستاشمان بۆ سەردەمیك لەسەر بنەمای هۆکارێك مەرجی کراوە.

ئەگەر بتوانین کۆنترۆڵی هاوخوانی عەسەبی خۆمان بکەین، ئەو دەتوانین ژیانیشمان کۆنرۆڵ بکەین، لەم بەشەدا ئەوەت پێدەڵێم کە چۆن هاوخوانی عەسەبیت مەرجی بکەیت تا توانایی کار و گەیشتن بە ئەنجامی دڵخواز لای تۆ بەدیبێت و گۆڕانکاری پایەدا و بەردەوام دروست بکەیت.

" هیچ شتێك ناگۆڕدرێت، ئەوە ئێمەین کە دەگۆڕێین"

هنری دیوید سۆ رۆ

ئەگەر بە ووردی بکۆڵینەوە تێدەگەین ئەو گۆراناکارییەی کە زۆربەی خەڵکی سۆراخی دەکەن دووجۆرە: ١- گۆڕینی حاڵەتی هەست و سۆزی ئێمە سەبارەت بە کاروبارەکان، ٢- گۆڕینی ڕەفتار، بۆ نمونە کەسێك کە ڕووداوێکی ناخۆش لە ژیانیدا

روویداوە، دەستدرێژی کراوەتە سەر یا خراپ سوودی لێوەرگیراوە، یا خۆشەویستێکی لە دەستداوە، یا تەواو متمانەی بە خۆی نی یە، کەسێکی لەم چەشنە بەردەوام لە دەرد و رەنجدا دەمێنێتەوە، مەگەر ئەوەیکە ئەو هەست و سۆزە بگۆرێت کە سەبارەت بە حاڵەتەکان، روداوەکان یا خۆی هەیەتی. بەهەمان شێوە کەسێکی زۆر خۆر، جگەرەکێش، یا ئالوودە بە مادەبێهۆشکەرەکان رەفتارێکی هەیە کە دەبێت بیگۆرێت، تەنها رێگەی گۆرین ئەمەیە کە رەنج لەگەڵ رەفتارەکانی پێشوودا و چێژوخۆشیش لەگەڵ رەفتارە تازەکاندا گرێبدەن.

ئەم کارە سادە دێتە بەرچاو، بەڵام ئەوەی کە من دیتوومەتەوە ئەمەیە کە بۆ بەدیهێنانی گۆرانکاری راستەقینە، واتە گۆرانکاری بەردەوام و پایەدار، دەبێت سیستەمێکی تایبەتمان هەبێت تا بتوانین سوود لە هەموو شێوەکانی گۆراناکری وەربگرین کە هەڵبەتە ژمارەشیان زۆرە، من هەموو رۆژێك فێری شێوەیەکی تازە دەبم و هونەرێکی نویٚ وەدەست دێنم کە بناغەی ئەمانەش خوێندنەوەی زانستی جۆراوجۆرە، لەسەرەتای کارەکەمدا سوودم لە شێوەکانی" بەرنامەرێژی عەسەبی وتاری" و رەوشەکانی ئەریکسۆنی وەردەگرت و هێشتاش هەر سوودی لێوەردەگرم، بەڵام لە هەمان کاتدا هەرکاتێك کە دەمەوێت سود لە ئەو رەوشانەی سەرەوە بکەم ئەوە دەیانخەمە چوارچێوەی هەمان ئەو شەش هەنگاوە سەرەکی یەی زانستی"_هاوخوانی عەسەبی مەرجی" یەوە، من بنەمای ئەم زانستەم بە جۆرێك دارشتووە کە هەموو شێوەکانی بەدیهێنانی گۆرانکاری بگرێتەوە.

ئەوەت لە بیرە کە لە بەشی یەکەمی ئەم کتێبەیەدا ووتم کە کلیلی سەرکەوتن لە بەدیهێنانی گۆرانکاری هەمیشەیی ئەمەیە کە بتوانین بیروباوەر و باوەرەکانی خۆمان بگۆرین، یەکەمین بیروباوەرێك کە پێویستە هەمانبێت تا بتوانین بە خێرایی هەر جۆرە گۆرانکارییەك بەدیبهێنین ئەمەیە کە ئەوە بزانین هەر ئێستا و هەر لەم کاتەدا دەتوانین گۆرانکاری بکەین، هەر لەم بارەیەوە زۆرێك لە تاکەکانی کۆمەڵگەکەمان، گۆرانکاری خێرا بە کارێکی دەردناك و رەنجهێنەر دەزانن، لە لایەکەوە حەزمان بەوەیە کە بەخێرایی بگۆرێین و لە لایەکی دیکەیشەوە فەرهەنگەکەمان بە جۆرێك زیهنمانی بەرنامەرێژی کردووە کە ئەگەر عادەت و بیروباوەرێکی نەخوازراو بە خێرایی تەرك بکەین، ئەوە وادادەنێن کە کارەکە ئاسان و بێنرخ بووە و هەرلەسەرەتاوە کێشەیەکی

سەرەکی بوونی نەبووە، لە تەرککردنیدا تەمەڵیمان نواندووە، دەبێت ئەم بیروباوەرە قەبووڵ بکەین کەگۆڕانکاری خێرا و ساتی کارێکە کە لە توانماندا هەیە، وێرای ئەمانە هەربەو شێوەی کە دەتوانیت لە یەك کات و ساتدا کێشەیەك دروست بکەیت، ئەوە بەهەمان شێوە لە یەك کات و ساتیشدا دتوانیت ڕێگەچارەیەکیشی بۆ بدۆزیتەوە! من و تۆ هەردووکمان ئەوە دەزانین کە کاتێك کەسێك دەگۆڕێت ئەوە ئەم گۆڕانە لە یەك ساتدا ڕوودەدات، بۆچی ئەو کاتە هەر ئێستا نەبێت؟ بە شێوەیەکی ئاسایی بڕیاردان و گۆڕانکاری پێویستی بە کات نی یە، ئەوەی کە کات دەبات بریتی یە لە قۆناغەکانی ئامادەکاری بۆ گۆڕانکاری، ڕەنگە ئەم نوکتەت بیستبێت:

پرسیار: بۆ گۆڕینی گلۆپێکی کارەبا پێویستمان بە چەند دەروونناس هەیە؟

وەڵام: تەنها یەکێك..... بەڵام بەداخەوە خەرجی یەکەی زۆرە و کاتی زۆر دەبات و گلۆپەکەش دەبێت زووتر بگۆردرێت!

من و تۆ دەبێت خۆمان بۆ گۆڕانکاری ئامادە بکەین، من و تۆ دەبێت ببینە ڕاوێژکار و دەروونناسی خۆمان و بتوانین بەسەر کاروبارەکانی ژیانماندا زاڵ بین.

ئەگەر بمانەوێت گۆڕانکاریەکی پایەدار لە ژیانماندا وەدیبهێنین، دووەمین باوەڕێك کە دەبێت هەمانبێت ئەمەیە خودی خۆمان بەرپرسی گۆڕینی ژیانی خۆمان بین، نەك کەسێکی دیکە، لە زەمینەی قەبووڵکردنی بەرپرسیارێتیدا لە ڕاستیدا دەبێت سێ بیروباوەری سەرەکیمان هەبێت!

یەکەم: ئەمەیکە" باوەر بەوە بێنین کە دەبێت شتێك بگۆردرێت" مەبەست ئەمە نی یە ئەگەر بگۆردرێت باشتر و گونجاوترە بەڵکو بە شێوەیەکی دڵنیاییی و ڕەهایی ئەم گۆڕانکاری یە دەبێت ئەنجام بدرێت، زۆرێك ئەوە دەڵێن کە" دەبێت کێشم دابەزینم" یا" دوودڵی و ئەمرۆ و سبەینیّ کردن کارێکی ناشیرینە" یا" پەیوەندی من لە گەڵ کەسانی دیکەدا دەبێت لەمە باشتر بێت" بەڵام ئەوە دەزانین کە ئەم ڕەنگە و دەبێتانە گۆڕاناکارییەك لە دۆخ و هەلومەرجی ئێمەدا دروست ناکات، تەنها لە حاڵەتێکدا دەست بەکار دەبین کە لەم دەبێتانەدا یەکلاکردنەوەیەك بوونی هەبێت،

دووەم: نەك تەنها باوەر بەوە بهێنین کە دروستکردنی گۆڕانکاری بە ڕەهایی کارێکی پێویستە، بەڵکو دەبێت ئەوە قەبووڵ بکەین کە ئەم گۆڕانکاری یە دەبێت من ئەنجامی بدەم، دەبێت خۆم بە سەرچاوەی گۆڕانکاریەکە بزانم، وەگەرنا ئەوە هەمیشە

چاوەڕوانی ئەوە دەکەین کە کەسێکی دیکە ئەو گۆرانکاری یەمان بۆ ئەنجام بدات، و ئەگەر کارەکەش بە شێوەی دڵخوازمان ئەنجام نەدرا ئەوە کەسەکە سەرزەنشت دەکەین ئەگەر دەمانەوێت گۆرانکاریەکی پایەدار بەدیبهێنین ئەوە دەبێت خۆمان دەستپێشخەری ئەو گۆراناکری یە بین.

سێیەم: دەبێت باوەر بەوە بێنین کە" من توانای گۆرانکاریم هەیە" هەروەك پێشتر ووتمان ئەگەر پێمان وانەبێت کە دەتوانین گۆرانکاری ئەنجام بدەین ئەوە بە کردەوە لەم رێگەیەدا هەنگاوهەڵناگرین.

ئەگەر ئەم سێ بیروباوەرەمان نەبێت، ئەوە بەدڵنیاییەوە هەرچ گۆرانکاریەکیش ئەنجام بدەین رەهەندێکی کاتی و ساتی وەردەگرێت، لێت تێکنەچێت هەڵبەتە ئەمە کارێکی ژیرانەیە کە هەمیشە سوود لە راوێژکاران و پسپۆران و ئەو کەسانە وەربگرین کە لەم کارانەدا ئەزموونیان هەیە و بۆ سەرکەوتن بەسەر ترس و نیگەرانی و وازهێنان لە جگەرە و کەمکردنەوەی کێش و هاوچەشنی ئەمانە هەنگاوی راست و دروست هەڵبگرین، بەلاّم سەرەنجام دەبێت خۆمان سەرچاوەی ئەو گۆرانکاری یە بین کە لە خۆماندا بەدیدەهێنین.

ئەو قسەانەی کە ئەو رۆژە لەگەڵ کەسە جگەرەکێشەکە (دووبارە ئالوودەبووەکەدا) کردم لە زیهنمدا چەند پرسیارێکی ووروژاند، بۆچی ئەم هەمووە ساڵە من کەسێکی سەرکەوتووبووم؟ بۆچی ئەو کەسانەی کەحەزیان بە وازهێنانی جگەرەکێشان بوو یا گۆرانکاری بوو وە دەچوونە لای کەسانی دیکە، بەزۆری ئەنجامێکیان وەدەست نەدەهێنا؟ و کاتێك کە دەمویست گۆرانکاری لەو کەسە جگەرەکێشەدا دروست بکەم و بە تەواوەتی سەرکەوتوو نەبووم، چی روویدا؟ لەگەڵ ئەوەیکە بەدڵ و بەراستی دەمویست یارمەتی ئەو کەسە جگەرەکێشە بدەم چی بوویە هۆی رێگرتن لە دروستکردنی گۆرانکاری هەمیشەیی و پایەدار؟

دوای ئەوەش چەند پرسیارێکی گەورەتر لە زیهنمدا فۆرمۆلە بوون،: " هەردوو جۆرەکەی دەرمان – چارەسەرکردن، ئەوەی کە بەراستی دەبێتە مایەی گۆرانکاری چی یە؟ " هەردوو جۆری چارەسەر هەندێك جار کاریگەرە و هەندێك جاریش نەخێر، لە ئەنجامی ئەم بیرکردنەوەیەدا گەیشتمە دوو خاڵی جێگەسەرنج: یەکێکیان ئەمەیکە هەندێك سەردانی دەروونناس و پسپۆرەکان دەکەن کە بە بۆچوونی من لە

کارەکانیاندا ئەوەندە لێهاتووییان نییە و لە هەمان کاتدا چارەسەری ئەوان بەخێرایی کاریگەری بەجێدێڵێت، لە لایەکی دیکەیەوە کەسانێکی دیکەش دیسان سەردانی دەروونناس و سپۆرەکان دەکەن کە بە بۆچوونی من زۆر باشن، بەڵام ئەنجامەکە خێرا و خوازراو نی یە.

دوای چەندین ساڵ دیتنی هەزاران گۆرانکاری و سۆراخکردنی رووخساری هاوبەشی ئەم هەمووە گۆراناکارییانە، سەرەنجام خاڵێکم دیتەوە: رەنگە ئێمە بۆ چەندین ساڵ شرۆڤە و راڤەی کێشەکەمان بکەین، بەڵام هیچ گۆرانکارییەك روونادات، مەگەر ئەوەی کە لە سیستەمی عەسەبی خۆماندا ئەو هەستە بگۆرین کە هاوڕێمان کردووە لەگەڵ حاڵەت یا بیرەوەرییەکی دیاریکراودا، وە ئێمەش ئەو هێزەمان هەیە کە بەخێرایی ئەم کارە ئەنجام بدەین، بەو مەرجەی کە توانا و هێزی مێشکمان بناسین.

هێز و ووزەی مێشك:

ئێمە بە مەوهیبەت و بەخششێکی گەورەوە لەدایك بووین، من ئەوەم دیتوەتەوە کە مێشکمان خاوەنی هێزێکی وایە کە بە راستی دەتوانێت ئەو شتەمان بۆ دەستەبەر بکات کە دەمانەوێت، توانایی مێشکمان ناپێورێت، زۆرێکمان زانیاریەکی کەممان هەیە سەبارەت بە شێوەی کاری مێشکمان، کەواتە رووخسەت بدە کە بە کورتی ئاور لەم سەرچاوەی هێزە بدەینەوە و ئەوە ببینین کە چۆن دەتوانین ئەو سەچاوەیە مەرجی بکەین تا بە شێوەیەکی بەردەوام ئەنجامی دڵخوازمان بۆ دەستەبەر بکات.

ئاگاداری ئەم خاڵە بە کە مێشکت تامەزرۆیانە چاوەروانی دەستوراتی تۆیە و ئامادەیە تا هەرچی یەك کە تۆ داوای لێدەکەیت ئەو جێبەجێی بکات، بەڵام بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە پێویستی بە کەمێك ووزە هەیە کە بریتی یە لە و ئۆکسجینەی کە لە خوێندایە و هەروەها کەمێك شەکر" کلۆکۆز" پێکهاتەکەی مێشك لە رووی ئاڵۆزی و هێزەوە، لە گەورەترین کۆمپیوتەرە تازەکان پێشکەوتووترە، لە زنجیرەی ئەعسابی ئێمەدا هاوتای هەزاران کیلۆمەتر تەلوکێبڵی تێدا بەکارهێنراوە، زنجیرەی ئەعسابی مرۆڤ ٢٨ ملیارد خانەی عەسەبی لە خۆی دەگرێت و لە چرکەیەکدا توانای وەرگرتنی ٣٠ ملیارد" بایت" زانیاری هەیە، بە بێ یارمەتیدانی خانەکانی عەسەبی، زنجیرەی ئەعساب ناتوانێت زانیاری وەرگیراو لە پێنج هەستەکەوە گوزارشت و شرۆڤە

بكات یا بیانگوازێتەوە بۆ سەنتەری عەسەبی، یا فەرمانەکانی مێشك بۆ ئەندامەکان بگوازێتەوە، هەریەکێك لەم خانانەی عەسەبی وەك کۆمپیوتەرێکی بچووك وایە کە توانای وەرگرتنی نزیکەی یەك ملیۆن" بایت" زانیاری هەیە.

ئەم خانانەی عەسەبی بە شێوەیەکی سەربەخۆ کاردەکەن، بەڵام لە هەمان کاتدا لە لایەن تۆرێکی سەرسوورهێنەر و پێکهاتوو لە ١٦٠ هەزار کیلۆ مەتر ڕشتەی عەسەبی پەیوەندییان لەگەڵ یەکدی هەیە، هێزی میشێکی تۆ لە وەرگرتنی زانیاری دا سەرسوورهێنەرە، بێنە پێش چاووت کە کۆمپیوتەرێك لە هەر ساتێکدا تەنا یەکجار پەیوەندی بەرپا دەکات، بەڵام کاردانەوەی پەیوەندیدار بە تەنها خانەیەك لە کەمتر لە ٢٠ هزارەمی چرکەیەکدا دەگوازرێتەوە بۆ سەدان هەزار خانەی دیکە، بۆ ئەوەی وێنایەکت بۆ خێرایی کاری مێشك لەبەرچاو بێت ئەوەندە بەسە کە بزانیت کە کاتی ناوبراو، دەجار کەمترە لە ماوەی چاوترووکانێك.

ناردنی پەیام لە لایەن خانەی عەسەبی، یەك ملیۆن جار خاوترە لە کارێك کە لەلایەن کۆمپیوتەرێکی ئاساییەوە کە بە پەنجەخستنە سەر دوگمەیەك ئەنجام دەدرێت، بەڵام لە گەڵ ئەوەشدا مێشکی تۆ دەتوانێت رووخساری ئاشنا لە کەمتر لە یەکچرکەدا بناسێتەوە، کە ئەم توانایيەی میشك لە توانایی خێرادارترین کۆمپیوتەر زیاترە، ئەم خێراییە سەرسوورهێنەرەی مێشك هۆکارەکەی ئەمەیە کە لە مێشکدا چەندین ملیارد خانە لەیەك کات و ساتدا پێکەوە هێرش دەکەنە سەر کێشەکەکان، ئەمە لە کاتێکدا لە کۆمپیوتەردا ئەم کارە بە شێوەی قۆناغ دوای قۆناغ ئەنجام دەدرێت.

بەو هێزە سەرسوورهێنەرەی کە لەبەردەستماندایە، بۆچی نەتوانین بە شێوەیەکی بەردەوام هەست بەخۆشبەختی نەکەین؟ بۆچی نەتوانین رەفتارگەلێکی وەك ئالوودەبوون بە جگەرە و مەشروبات، زۆرخواردن یا لاوازی و دوودڵی بگۆڕین؟ بۆچی نەتوانین لە یەك ساتدا پەرێشانی لە خۆمان بە دوور بگرین؟ بەسەر نائومێدییەکانماندا سەربکەوین و چێژ لە کاتەکانی تەمەنمان وەربگرین؟ بەڵام ناتوانین ئەم کارانە بکەین چوونکە ئەگەرچی لە هەناوی جومگەی هەریەکێك لە ئێمە گەورەترین و سەرنجراکێشترین کۆمپیوتەریان داناوە، بەڵام بەداخەوە فەرمانکردن و دەستوری کارکردن و رێنماییەکانی ئەمانەیان نەخستووەتە بەردەستمان، زۆرێکمان

نازانین کە شێوەی کارکردنی مێشك بە راستی چۆنە، لەبەر ئەوە بیر لە رێگەگەلێك دەکەینە بۆ گۆراناکری، ئەمە لە کاتێکدا رەفتارەکانی ئێمە لە زنجیرەی ئەعسابمانەوە سەرچاوە دەگرن و ئەم پەیوەندیەش بە شێوەی جەستەیی یا پەیوەندی عەسەبی یە کە من ناوی دەنێم هاوخوانی عەسەبی.

زانستی ئەعساب: کلیلی گۆرانکاری بەردەوام:

ئەمرۆ بە هۆی پێکەوە گرێدانی دوو رشتە زانستی تەواو جیاواز، کە یەکێکیان ژیانناسی ئەعساب (زانستی شێوەی کاری مێشك و ئەعساب) و ئەوەکەی کەشیان زانستی کۆمپیتەری یە، چەندین پێشکەوتنی سەرسوورهێنەر لە زەمینەی ناسینی زیهنی مرۆڤدا وەسدەت هاتووە، بەرهەمی ئەم پێکەوە گرێدانە دەرکەوتنی زانستی ئەعسابە.

زانایانی زانستی ئەعساب لێکۆڵینەوەیان لە هاوخوانی عەسەبی کردووە و ئەوەیان دیتوەتەوە کە خانەکانی عەسەبی هەمیشە چەندین پەیامی ئەلەکترۆکیمیایی لە رێگەی رشتەکانی عەسەبی یەوە دەنێرن کە ئەم کارە وەك قەرەباڵغی بەردەم ترافیکلایتەکانی شەقامی شارەکان نی یە، هەرپەیامێکی عەسەبی بەرێگەیەکی دیاریکراودا دەروات و هاوکات لە گەڵ ئەمەدا، بەملیارەها جوڵەی دیکە بە ئاراستە و رێگەجۆراوجۆرەکانی دیکەدا ئەنجام دەدرێت، ئەم تایبەتمەندێتی یە دەبێتە هۆی ئەوەیکە بتوانین بۆنی دارستانێکی سەوز دوای بارینی باران وەبیربێنینەوە و دەسبەجێ دوای ئەوەی ئاوازێکی خۆش، ووردەکاریەکانی دیدارێکی دۆستانە، و ئەندازە و پێکهاتەی پەنجەی یەك منداڵ لەبەرچاوماندا بەرجەستە بکەین.

ئەم سیستەمە ئاڵۆزە نەك تەنها دەبێتە هۆی ئەوەی کە چێژ لە جوانیەکانی جیهان وەربگرن، بەڵکو دەشبێتە هۆی مانەوەمان، هەر ساتێك کە لە ژیاندا هەست بە رەنج یا چێژ دەکەین، ئەوە مێشك ئاوور لە هۆکارەکەی دەداتەوە، و ئەو هۆکارە لە سیستەمی عەسەبیماندا جێگیر دەکات و پارێزگاری لێدەکات، تا لەسەر ئەساسی ئەم زانیاری یە بتوانێت لە داهاتوودا بریارێکی باشتر بدات، بۆ نمونە یەکەمین جار کە دەستت لە ئاگرێك نزیك دەکەیتەوە و دەستتان دەسووتێت، ئەوە ئەم بیرەوەرییە لە مێشکدا جێگیر دەبێت، ئەگەر ئەم هاوخوانی عەسەبی یە نەبێت ئەوە چەندین جارەو جار

دەستت دەخەیتە سەر ئاگر تا ئەوەی کە دەستت بە تەواوەتی بسوتێت،هاوخوانی عەسەبی بە خێرایی ئاماژەیەك بۆ مێشك دەنێرێت کە دەبێتە هۆی ئەوەیکە دووبارە بگەرێینەوە بۆ بیرەوەریەکانمان و لە ژیاندا بە رێگەیەکی تەندروستتردا گوزەر بکەین.

کاتێك کە بۆ یەکەمجار کارێك ئەنجام دەدەین، پەیوەندی یەکی شێوەی پەیوەندی فیزیکی دروست دەبێت و رشتەیەکی عەسەبی ناسك دێتە بوونەوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بتوانین لە ئاییندەدا دووبارە پەیوەندی بەو هەستەوە یا رەفتارەوە بکەین، باشترە وا وێنا بکەین کە هەر جارێك کە رەفتارێك دوبارە دەکەینەوە ئەوە ئەو رشتەیە بەهێزتر دەبێت، واتە رشتەیەکی ناسکتری دیکە دەچێتە سەر ئەو پەیوەندی یە عەسەبی یە. ئەگەر هەستەکانمان وەك پێویست بەهێز بن و بە ئەندازەی پێویست دووبارەیان بکەینەوە ئەوە دەتوانین بە شێوەی هاوکاتی چەند رشتەیەکی جیاواز بۆ سەر ئەو پەیوەندی عەسەبی یە زیاد بکەین و هێزی ئەو نمونە رەفتاری یە یا سۆزی یە زیاتر بکەین تا ئەوەی سەرەنجام رێگەیەك بەرەو ئەو هەستە یا رەفتارە ببەین، ئەمە ئەو حاڵەتەیە کە هەست یا رەفتارێکی دیاریکراو لە ئێمەدا جێگیردەبێت، بە واتایەکی دیکە ئەم پەیوەندی یە بە شێوەیەك فۆرمۆلە دەبێت کە من بە" شارێگەی" عەسەبی ناوی دەبەم و ئۆتۆماتیکیانە بەرەو رەفتارێکی دیاریکراو ئاراستەمان دەکات.

لەبەر ئەوە هاوخوانی عەسەبی، کارێکی ژیانناسی فیزیکی و جەستەییە، دووبارە ئەوە دەڵێم هۆکاری ئەوەیکە بیرکردنەوەکانمان سەبارەت بە گۆراناکاری ناگەنە ئەنجامێك هەر ئەمەیە، هاوخوانی عەسەبی یەکان کەرەستەی مانەوەمانن و لە سیستەمی عەسەبی ئێمەدا بە شێوەی پەیوەندی یەکی فیزیکی دەپارێزرێن نەك بە شێوەی" بیرەوەری بەرجەستەنەکراو".

زانایەك بە ناوی" مرزینخ" لە مێشکی مەیموندا ناوچەیەکی دۆزی یەوە کە بە دەستدان لە پەنجەکانی مەیمونەکە دەستی بە جووڵە دەکرد، ئەو مەیمونەکەی مەرجی کرد، بە جۆرێك کە هەرکاتێك کە سوودی لەو پەنجەیە وەردەگرت خواردنی دەدەایە مەیمونەکە، دوای ماوەیەك هەمان ناوچەی لە مێشکی مەیمونەکە خستە ژێر تاقیکردنەوەوە و بینی کە ناوچە ناوبراوەکە بە ئەندازەی لەسەدا شەشەسەد بەرفراوان بووە! هەنوکە مەیمونەکە بەرامبەر بە ئەو رەفتارە مەرجی بوو بوو بەجۆرێك

به بێوەرگرتنی پاداشت و خواردن هەمان پەنجەی بەکاردەهێناو سوودی لێوەردەگرت، چوونکە ڕێگەیەکی عەسەبی بەهێز لە مێشکیدا دروست بووبوو.

نمونەی ئەم حاڵەتە لە ڕەفتاری مرۆڤیشدا بوونی هەیە، بۆ نمونە کەسێك کە وازلە جگەرەکێشان دێنێت، تا ماوەیك حەزی جگەرەکێشانی تێدا دەمێنێتەوە، بۆچی وایە؟ هۆکارەکەی ئەوەیەکە لە مێشکی ئەودا" هێڵکێکی" ی تایبەت بە مەبەستی جگەرەکێشان درووست بووە، ئێستا پەی بەوە دەبەین کە بۆچی وازهێنان لە جگەرە و مادەبێهۆشکەرەکان ئەوەندە سەخت و دژوارە، چوونکە مەسەلەکە تەنها عادەتێك نی یە،بەڵکو دروستبوونی تۆڕێکە لە هاوخوانی عەسەبی لە زنجیرەی عەسەبیدا.

ئەم هاوخوانی عەسەبی یە بە شێوەیەکی نائاگایانە تیاماندا دروست دەبن، چونکە هەمیشە ڕەفتارانێك لە ئێمەوە دەوەشێنەوە کە بە بێ مەبەست دوچاری سۆز و هەستی جۆراوجۆر دەبین، هەر کاتێك کە توورە دەبیت یا ڕەفتارێکی وەك هاوارکردن بەسەر غەریزەکانتاندا لێت دەوەشێنەوە، ئەوە پەیوەندی یەکی عەسەبی دیاریکراو لە خۆتدا بەهێز دەکەیت و سەرەنجام ئەگەرە دووبارە بوونەوەی ئەو ڕەفتارە لە داهاتوودا زۆرتر دەبێت، هەروها هەواڵێکی خۆشیشم پێیە بۆتان لێکۆڵینەوەکان ئەوەشیان نیشانداوە کە ئەگەر ئەو مەیمەنەیان والێکردبا کە کەمتر ئەو پەنجە دیاریکراوەی بەکاربهێنایە ئەوە کەم کەم فراوانی ناوچە پەیوەندادارەکە لە مێشکی مەیمونەکەدا ڕووی لە کەمی دەکرد و سەرەنجام پەیوەندی عەسەبی لاواز دەبوو.

ئەم هەواڵە بۆ ئەو کەسانەی کە نیازیانە عادەتێك تەرك بکەن زۆر باش و بە سوودە! ئەگەر ئەنجامدانی کارێکی عادەتی بۆ ماوەیەك ڕاوەستێنیت، ئەگەر نمونەی سوودوەرگرتن لە ڕێورەسمێکی کۆن بۆ ماوەیەك تێك و پێك بدەیت ئەوە کەم کەم ئەو پەیوەندی یە عەسەبی یە لاواز دەبێت و لە ناودەچێت، هەروەها ڕەفتار و نمونەی سۆزی لاوازکەریش لە گەڵیدا لە ناودەچێت، ئەگەر بۆ ماوەیەك لە کارێکدا شەوق و تامەزرۆیی نەنوێنین ئەوە شەوق و تامەزرۆییمان لە ناودەچێت و نامێنێت. وە ئەگەر بۆ ماوەیەك سوود لە ووزەی شەهامەت و ئازاییمان وەرنەگرین ئەو شەهامەتمان لە ناودەچێت و نامێنێت، ئەگەر خۆمان پابەند نەکەین بە کارێکەوە ئەوە کەم کەم نابەرپرس دەبین و ئەگەر سوود لە ووزەی عیشق وەنەگرین لەسەرخۆ لە بیر دەچێتەوە.

" هەبوونی توانایی و بیری بەهێز بەس نی یە، ئەسڵ ئەوەیە کەبە باشی سوودیان لێوەربگرین"

رنە دیکارت

لە زانستی" هاوخوانی عەسەبی مەرجیدا" بۆ دروستکردنی رەفتارێك و تێکوپێکدانی نمونەیەکی لاوازکەر، شەش هەنگاو پێشنیار کراوە، بەلاّم بەرلەوەی ئاوور لەم قۆناغانە بدەینەوە دەبێت سەرەتا لە شێوەی دروستبوونی هاوخوانی عەسەبی بگەین. هەر کاتێك کە رەنج یا خۆشی یەکی بەرچاو ئەزمون دەکەین، ئەوە مێشك بە ئاووردانەوە لەم سێ پێوەرەی خوارەوە سۆراخی هۆکارەکەی دەکات:

١- مێشك سۆراخی فاکتەرێك دەکات کە جیاواز و تایبەت بە کەسەکە بێت، مێشك ئەو فاکتەرانەی کە لە ژینگەکەدا هەن لە بێژنگ، دەدات و گرنگی بە کارە نائاساییەکان دەدات، لۆجیك ئەمەیە کە ئەگەر تۆ هەستێکی نائاساییت هەیە ئەوە دەبێت هۆکارەکەیشی نائاسایی بێت.

٢- مێشك لە دووی رووداوێك دەگەرێت کە هاوکات لەگەڵ دروستبوونی رەنج و چێژدا رووی دابێت. ئەم حاڵەتە لە ناوەندەکانی دەروونناسی وەك" یاسای رووداوەکانی دوایین" ناسراوە، واتە ئەو رووداوانەی کە هاوکات یا زۆر نزیك لە کاتی دروستبوونی حاڵەتی رەنج یا چێژدا روویداوە بەئەگەری زۆر دەتوانێت هۆکاری سەرهەڵدانی ئەو حاڵەتانە بێت.

٣- مێشك لە سۆراخی ئۆقرەییدایە _ جێگیری: وەك ووتمان کە لە کاتی سەرهەڵدانی سۆزی رەنج یا چێژدا مێشك دەسبەجێ لە دووی هۆکارێکی جیاواز دەگەرێت کە هاوکات لەگەڵ درووستبوونی ئەو هەستە ناوبراوانەدا دروست بووبێت، ئەگەر ئەم هۆکارە بە شێوەی دووبارە لە کاتی سەرهەڵدانی سۆزی رەنج یا چێژدا دووبارە ببێتەوە، ئەوە لەو حاڵەتەدا ئەو هۆکارە وەك هۆکاری سەرهەڵدانی رەنج یا چێژ دەناسرێت، لێرەدا کێشەیەك هەیە ئەوە ش ئەوەیە کە ئەگەر هەستی رەنج یا چێژ بەئەندازەی پێویست زۆربن، بیرمان لەسەر ئەمەیە کە ئەو حاڵەتە بە جێگیر دابنێین و گشتگیری بکەین بەسەر مەسەلەکانی دیکەیشدا، رەنگە پێشتر کەسێك بە

تۆی ووتبێت که" تۆ هەمیشه فلان کار دەکەیت" ئەمە له کاتێکدا که بۆ یەکەمین جار ئەو کارەت ئەنجام داوە، رەنگه خۆشتان شتێکی لەو چەشنەتان به خۆتان ووتبێت.

لەو روانگەوەی که ئەم سێ پێوەرە وورد نین، لەبەر ئەوە رەنگه به خراپی گوزارشت بکرێن و هاوخوانی عەسەبی به هەڵە دروست ببێت، هەلەبەر ئەم مەبەستەیە بەرلەوەی هاوخوانی یه عەسەبی یەکان ببنه بەشێك له بریاردانه ناهۆشاریەکانمان دەبێت هەڵیانبسەنگێنین. زۆر روودەدات له دەستنیشانکردنی هۆکارەکەدا هەڵه دەکەین و ئەوجا دەرکەی زیهن به رووی حالاتی دیکەدا که رەنگه بوونیان هەبێت دادەخەین. خاتوونێکی هونەرمەند دەناسم که دوانزە ساڵه به تەنهایی دەژی، ئەو هۆکاری شکستی ژیانی هاوسەرێتی بۆ ئەوەدەگەڕێنێتەوە که زۆر به توندی دڵپەیوەست بوە به هاوسەرەکەیەوە لەبەر ئەوە بریاریداوە که ئیدی دڵپەیوەست نەبێت به هیچ کەسێکەوە، ئەو ئامادە نەبوو ئەوە قەبووڵ بکات که رەنگه هۆکاری سەرکی جیاوازی بەهاوپێوەرەکانی هەردوولا بێت.

سەرچاوەی" تێکچونی خودی":

یەکێك له هۆکارەکانی تێکچونی خودی بریتی یه له" هاوخوانی عەسەبی تێکەڵ" رەنگه ئەمه بۆتان روویدا بێت که به جدی یەوە دەستدان دابێته کارێك و بەرله گەیشتن به سەرکەوتنی تەواو خۆتان کارەکاتان خراپ کردبێت، به شێوەیەکی ئاسایی لێرەدا کارەکه پەیوەندی به هاوخوانی عەسەبی تێکەڵ هەیه، بۆ نمونه رنگه سەبارەت به پیشەیەك یا بازرگانی یەکی خۆت، رۆژێك سەرکەوتوو بیت رۆژێکی دیکه سەرکەوتوو نەبیت، ئەم حاڵەته به شێوەیەکی ئاسایی کاتێك روودەدات که سۆزی رەنج و چێژ، هەردووکیان بدرێنه پاڵ دۆخ و هەلومەرجێکی دیاریکراو.

یەکێك له نمونەکانی ئەم حاڵەتەیه مەسەلەی پارە و سەروەتە، له فەرهەنگی ئێمەدا، کەسەکان هاوخوانیەکی تێکەڵیان هەیه سەبارەت به سەروەت و سامان، بێگومان زۆربەی خەڵکی خوازیاری سەروەتن، زۆربەی خەڵکی وا بیر دەکەنەوە که که بەهۆی سەروەتەوە دەتوانن کاری ئازادی زۆرتر، دڵنیایی زۆرتر، ئیمکانی خزمەتگوزاری، توانای گەشتکردن، ئیمکانی فێربوون و گەشه و هاوشێوەی ئەمانه بەدەسەت بێنن، له کاتێکدا که زۆربەی خەڵکی سەبارەت به کۆکردنەوەی پارە و

سەروەت لە ئاستێکی دیاریکراو تێناپەڕن، چوونکە لە قووڵایی زیهنی ئەمانەدا سەروەت و سامانی لە رادەبەدەر هاوڕێ یە لەگەڵ سۆزی نێگەتیڤانەی وەك، تەماح، ئیرەیی بردن بە کەسانی دیکە، فشاری دەروونی، هەرەسی ئەخلاقی یا لەدەستدانی رۆح و جوانی یەکان ژیان.

لە سیمینارەکانی" چارەنوسی داراییدا" یەکێك لە یەکەمین مەشقەکان کە بە بەشداربووەکانی دەکەم ئەمەیە کە داوایان لێدەکەم لایەنە باش و خراپەکانی سەروەت و سامان بنوسن، بە شێوەیەکی ئاسایی لە لایەنە باشەکانی چەند خاڵێکی وەك ئازادی کارکردن، ئیمکانیات، خۆشبەختی، ئاسایش و هاوچەشنی ئەمانە دەنووسن و لە لایەنە نێگەتیڤەکانیشی چەند مەسەلەیەکی وەك ناکۆکی نێوان ژن و مێرد، خراپ سوود وەرگرتنی کەسانی دیکە، چاوچنۆکی و چەند مەسەلەیکی زۆری دیکە دەنووسن، بە بۆچوونی تۆ کام لەم دوو دەستە هاوخوانیانە لە توندی و تێری یەکی زۆرتر بەهرەمەندترە؟ بە بۆچوونی ئێوە کام دەستە رۆڵێکی گرنگتری لە ژیانی ئەم کەسانەدا هەیە؟

دیدی پۆزەتیف و نێگەتیف سەبارەت بە هەبوونی سەروەت و سامان

خاڵی نێگەتیف	خاڵی پۆزەتیف
- پارە بی بێ هەوڵدانی زۆر بەدەست نایەت	- کاری ئازاد زۆ رترە
- تەماح و چاوچنۆکی مرۆڤ زۆر دەبێت	- دڵنیایی زۆرتر
- خەڵکی لە مرۆڤ بەدبین دەبن	- پارمەتیدانی خێزان
- دەبێت باجی زۆرتر بدەیت	- خزمەتکردن و دروستکردنی گۆڕانکاری لە کۆمەڵگەدا -
- حاڵاتی رۆحی و نەرمی ژیان لە ناودەچێت	- ئیمکانی گەشتکردن، فێربوون و گەشەکردن
- رەنگە کەسانی دیکە خراپ سوود لە کەسەکەوەربگرن	- مرۆڤ کۆنترۆڵی ژیان لە دەست دەدات

ئەگەر مێشکمان نەزانێت لە کاتی بڕیارداندا چ شتێك مانای ڕەنج و چ شتێك مانای چێژ بەگەیەنێت ئەوەسەرگەردان دەبێت، سەرەنجام هێزی جوڵەمان لێدەسەنێتەوە و ناتوانین ڕەهایانە دەست بە کاربین، ئەگەر پەیامی دژ و دژبەیەك بدەیتە مێشکت، ئەوە ئەنجامی دژ و دژ بەیەکیش دەداتەوە، مێشکت لە کاتی بڕیارداندا هۆکاری پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ سوك و قورس دەکات و بە خۆی دەڵێت: " ئەگەر کارێکی لەم چەشنەیە بکەم ئایا ئەم کارە بە مانای ڕەنج یا چێژ دێت؟ " و ئاگاداری ئەم خاڵە بە کە تەنها ژمارەی هۆکارە پرزەتیڤەکان یا نێگەتیڤەکان مەرج نین، بەڵکو کێشی ئەم هۆکارانەش گرنگن، ڕەنگە ژمارەی ئەو هاوخوانییە پۆزەتیڤانەی کە لە زەمینەی سەروەتدا هەتە لە ژمارەی هاوخوانییانە نێگەتیڤەکان زیاتر بن، بەڵام هاوخوانی نێگەتیڤی بەهێز دەبێتە هۆی ئەوەیکە توانای سەرکەوتنی دارایی لەدەست بدەیت.

حاڵەتی ڕەنجی ڕەها:

هەندێك جار مرۆڤ دەگاتە قۆناغێك واهەست دەکات کە دەست بداتە هەر کارێك دەبێتە سزابۆی،من ئەم حاڵەتە بە ڕەنجی ڕەها ناودەبەم، لە حاڵەتێکی لەم چەشنەدا، بە زۆریی توانای جوڵەمان لەدەست دەدەین و نازانین چی بکەین، بە شێوەیەکی ئاسایی ڕێگەیەك هەڵدەبژێرین کە ڕەنجێکی کەمتری لێبکەوێتەوە، هەندێك لە حاڵەتێکی لەم چەشنەیەدا خۆیان دەدەنە دەست بیری نائومێدی ئالوودە و بە تەواوەتی هەست بە بێتوانایی و بێچارەیی دەکەن.

بە سوود وەرگرتن لە قۆناغی شەش هەنگاوی و هاوخوانی عەسەبی مەرجی، دەتوانیت ئەو سەرمەشق و نمونە لاوازکەرانە تێکبشکێنیت، داواتان لێدەکەم ئەو هۆکارەی کە دەتانەوێت بیگۆڕن لەبەرچاویان بگرن، بە خوێندنەوەی هەریەکێك لە ئەم هەنگاوانە لە بەشی داوتردا، دەستبەکاربە و هاوڕێ لە گەڵ خوێندنەوەی کتێبەکەدا پێ بەپێ بەرەو پێشەوە برۆ تا دوای خوێندنەوەی بەشی شەشەم نەك تەنها بۆ ئەوەی زانیاریتان زیاد ببێت بەڵکو بۆ ئەوەی گۆڕانکاری ڕاستەقینەش لە ژیانتاندا دروست ببێت.

بەشی شەشەم:

زانستی هاوخوانی عەسەبی مەرجی

" عادەتەکان لەسەرەتادا هەروەك رشتەیەکی ناسك و نەبینراون، بەلاَم هەر جارێك کە کارێك دووبارە دەکەینەوە رشتەیەك دەچێت پالْ رشتەکەی دیکە، تا سەرەنجام دەبێتە گوریسێکی ئەستوور و چارەسەرنەکراو، وە لە دەست و پێی بیرو کارمان دەپێچرێت"

ئوریسۆن سویت ماردن

ئەگەر من و تۆ بمانەوێت رەفتارمان بگۆرین تەنها رێگەی مومکین ئەمەیە کە هەستی رەنجی راستەوخۆ و تەحەمولنەکرا و لە گەلْ رەفتارەکانی رابووردوو وە هەستی چێژی راستەوخۆ و بێوێنە لەگەلْ رەفتارە تازەکاندا هاوپێچ بکەین، دەتوانین بابەتەکە وا بێنینە بەرچاو کە بە درێژایی ژیان هەموومان شێوەگەلێکمان بۆ بیرکردنەوە و رەفتار هەلْبژاردووە، تا لەرەنجەکان دووربکەوینەوە و بەرەو چێژ و خۆشە یەکان برۆین. هەموومان لە ژیاندا چەندین جار دووچاری هەستێکی وەك خەم، نائومێدی، تورەیی و حالْەتانێکی لەم چەشنە بووین و بۆ رزگاربوون لەم هەستانە بیرمان لە چارەیەك کردوەتەوە، لە حالْەتانێکی لەم چەشنەدا هەندێك دەست دەدەنە شت کرین و هەندێکیش دەستدەدەنە زۆر خواردن،ژمارەیەکیش پەنا دەبەنەبەر مەشروبات و مادەبێهۆشکەرەکان، هەندێکیش بەسەر مندالْەکانیاندا دەقیژێن، ئەم کەسانە بە شێوەیەکی ئاگایانە یا نائاگایانە لەوە دلْنیان کە ئەم کاردانەوانە دەبێتە هۆی دامرکاندنەوەی نارەحەتیەکانیان و بە شێوەی کاتی چێژیان بۆ فەراهەم دێنێت.

ئەم شێوانە هەرچی یەك بن، ئەگەر بمانەوێت ئەو هەستانە بگۆڕین، دەبێت شەش هەنگاوی سادە بنێین تا سەرەنجام ڕێگەیەکی ڕاستەوخۆ بەرەو ئەو چێژانە پەیدا بکەین کە بەهێزمان دەکەن. ڕێگەیەك کە ناسك و کاریگەر بێت، و زیانی لاوەکی و لاوازکەری نەبێت، ئەو شەشە هەنگاوەی هاوخوانی عسەبی مەرجی بەم شێوەیەی خوارەوەن:

هەنگاوی یەکەم: ئەوەدەستنیشان کە کە چیت دەوێت و چ ئاستەنگێك ڕێگرتە:

ڕەنگە باوەر بەوە نەکەیت کە ڕۆژانە بە شێوەی تایبەتی کەسەکان پەیەندی بە منەوە دەکەن و کاتێك کە لێیان دەپرسم کە چیان دەوێت، زیاتر لە بیست خولەك بەزایە دەدەن تا پێم بڵێن کە چیان ناوێت، دەبێت ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە ئێمە تەنها بەو ئامانجانە دەگەین کە گرنگیان پێدەدەین، ئەگەر هەموو هۆش و هەستمان ئاراستەی ئەو بەلاّ و نەهامەتیانە بکەین کە نامانەوێت بەسەرماندا بێن، بمانەوێت و نەمانەوێت دووچاری ئەو بەلاّو نەهامەتیانە دەبین، یەکەمین هەنگاو بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری ئەوەیە کە بزانین بەراستی چیمان دەوێت، و سەرەنجام بەرەو ئەو ئامانجە بجوڵێین کە لەبەرچاومانە، هەرچەندێك خواستەکانمان دەستنیشانتر بکەین، ئامانجەکەمان لەبەرچاومان ڕوونتردەبێت و لە خۆماندا هەست بە ووزەیەکی زۆرتر دەکەین تا بتواین زووتر بە ئامانجی دڵخوازمان بگەین.

هەروەها دەبێت ئەوە بزانین کە لە سەر ڕێگەی گەیشتن بە خواستەکانماندا چ ئاستەنگێك هەیە، بە شێوەیەکی گشتی ئەو شتەی کە هەمیشە ڕێگە لە دروستکردنی گۆانکاری دەگرێت ئەمەیە کە گۆڕانکاری خوازیاری ڕەنجێکی زۆرترە، هەندێك جار وا بیر دەکەینەوە کە" ئەگەر ئەم گۆڕانکاری یە بکەم ئەوە ڕووبەڕووی ڕەنج و زەحمەت دەبمەوە" و هەندێك جاریش بەهۆی ئەوەی کە نازانین دەرەنجامەکانی گۆڕانکاری چی یە دووچاری ترس و دوودڵی دەبینەوە.

هەنگاوی دووەم: بەدیهێنانی ئەنگێزە: رەنجەکانی حاڵەتی ئێستا و چێژەکانی گۆرانکاری لەبەرچاو بگرە.

زۆرێك لە کەسەکان بە راستی خوازیاری گۆرانکارین وێرای ئەوەی کە خۆشیان بێتوانا دەبیننەوە لە ئەنجامدانی، بەڵام لە ئەنجامدانی گۆراناکاریدا بە شێوەیەکی ئاسایی مەسەلەی توانایی لە گۆرێدا نی یە، ئەوەی کە جێگەی قسەو باسە بوونی ئەنگێزەیە، هەروەکو پێشتر ووتمان بریاردانی دروستکردنی گۆرانکاری، بە زۆریی لەگەڵ یەکلاکردنەوەدا هاورِێ نی یە، یا ئەوەی کە بریارەکە یەکلاکەرەوەیە بەڵام دوای دەخەن بۆ کاتێکی دیکە، تەنها رێگەی بەدیهێنانی گۆرانکاری ئەمەیە کە ئەو کارە بە کارێکی فەوری و دەسبەجێ بزانین، لەم حاڵەتەدایە کە ناچار دەبین بە ئەنجامدانی، خاڵی سەرەکی ئەمە نی یە کە بتوانین گۆرانکاری بکەین، بەڵکو گرنگ ئەمەیە کە کارەکە ئەنجام بدەین، ئەنجامدانی کار پەیوەستە بە ئەندازەی ئەنگێزەوە و ئەنگێزەش بۆخۆی پەیوەندی بە دووهۆکارەوە هەیە کە ژیانمان پێکدێنن و ئەوەش وزەی رەنج و چێژە.

هەر گۆرانکاری یەك کە لە ژیانی خۆتدا ئەنجامت داوە ئەنجامی جۆرێك بووە لە هاوخوانی عەسەبی کە چ شتێکت بە مانای رەنج و چ شتێکی دیکەشت بە مانای چێژ وەرگرتووە، هەندی جاریش بە هۆی بوونی هەستی تێکەڵەوە، ئەنجامدانی گۆرانکاری دژوارە، لە لایەك حەزمان لە گۆرانکاری یە و نامانەوێت بەهۆی جگەرەکێشان، دوچاری شێرپەنجە بین و نامانەوێت بەهۆی خراپی رەفتارمانەوە دۆستانمان لە دەست بدەین، بەسەر منداڵەکانماندا دەقیژێنین بەڵام نامانەوێت کە وابزانن کە خۆشمان ناوێن، حەز بەوە ناکەین کە بەهۆی رووداوێك کە لە ژیانماندا روویداوە تەمەنێك پەرێشان بین و حەز بەوە ناکەین کە خۆمان وەك قوووربانیەك هەست پێبکەین.

لەلایەکی دیکەوە لە گۆرانکاری دەترسین، بەخۆمان دەڵێین" ئەگەر خۆم لە چێژی جگەرەکێشان بێبەش کردو و سەرەنجام بە هۆی شێرپەنجەوە مردم چی؟ " هەرچۆنێك بێت بە پەیوەستکردنی سۆزی هەردوودژی رەنج و چێژ لەگەڵ گۆرانکاریدا، مێشکی

خۆمان سەرگەردان دەکەین تا نەزانێت چی بکات و ڕێگە لەوە دەگرین کە هەموو وزەمان بەمەبەستی دروستکردنی گۆڕانکاری بەگەڕ کەوێت.

بەڵام چ هۆکارێك دەبێتە هۆی ئەوەی کە گۆڕاناکری بەدیبهێنین؟ یەکێك لە هۆکارە گرنگەکان ئەمەیە کە بگەینە ئاستانەی ڕەنج، واتە بگەینە شوێنێك کە ئیدی تەحەمموولکردنی ئەو دۆخەی ئێستا هەیە لە تواناما نەبێت، ئالەم کاتەدایە کە مێشکت دەڵێت: " ئیدی بەسە، ئیدی یەك ڕۆژ و تەنانەت یەك ساتیش ناتوانم ئەم دۆخە تەحەمموول بکەم" ترس لە نەناسراوەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ تا ماوەیەك ئەو دۆخە نەخوازراوە تەحەمموول بکات یا ئومێدەوار بێت کە بەو زوانە ئەو دۆخە دەگۆڕێت. بەڵام کاتێك دێتە پێشەوە کە ڕەنجی تەحەمولی ئەو دۆخەی کە هەیە، بەسەر ترس لە نەناسراوەکاندا زاڵ دەبێت و مرۆڤ دەگاتە ئەستانەی ڕەنج و گۆڕانکاری یەك لە دۆخەکەدا دەکات.

ڕەنگە لای تۆش کاتێك هاتبێتە پێشەوە کە ئیدی نەتوانیبێت زۆری کێشی جەستەت تەحەمموول کردبێت، بۆ نمونە نەتوانیوە ئەو جلوبەرگە بپۆشیت کە حەزت لێیبووە، یا لە کاتتی سەرکەوتن بەسە ڕپلیکانەدا ڕانەکانت بەیەکیاندا دابێت، یا دیتنی وێنەی ئەو چەوری یە زۆرانەی کە لەملاولای جەستەتدا داکشابن و تۆیان بە ئەستانەی ڕەنج گەیاندبێت و بووبێتە هۆی ئەوەی کە بیرێکی جدیت لە دابەزینی کێشت کردبێتەوە.

سوود وەرگرتن لە نوێلّ:

نوێلّ کەرەستەیەکە کە سوودی لێوەردەگیرێت بۆ گواستنەوەی ئەو بارانەی کە لە ئاستی توانای ئێمە بەدەرە، لە زەمینەی گۆڕانکاریشدا سوود وەرگرتن لە نوێڵە دەروونیەکان گرنگی خۆی هەیە، بە هۆی یارمەتی ئەم نوێڵەوە دەتوانرێت چەندین باری وەك ئالوودەبوون بە جگەرە و مەشروب، زۆرخواردن و خراپی بۆن لە کۆڵی خۆت بکەیتەوە یا نمونە هەستە تایبەتەکانی وەك پەرێشانی، نیگەرانی، ترس و هاوچەشنەکانی نەهێڵیت.

بەو دواییانە خاتوونێك کە لە یەکێك لە سیمینارەکانی مندا بەشداری کرد چیرۆکێکی جوانی بۆم گێرایەوە، ئەم خاتوونە و دۆستەکەی بریاریاندا بوو کە کێشی

خۆیانیان دابهزێنن و چهندین جار به جدی بهڵێنیان به یهکدی دابوو که پهیرهوی له سیستهمێکی خۆراکی بکهن و ههرجارهش به هۆی هۆیهکهوه بهڵێنهکهیان نهدهبرده سهر، تا ئهوهی که کارهکه گهیشته قۆناغێك که ئیدی ناچار بوون بریارێکی یهکلاکهرهوانه بدهن و به ئاووردانهوه له بابهتێك که له یهکێك له سیمینارهکانی مندا فێر بووبوون سوودیان له نویلێکی دهروونی وهرگرت تا درێژهی ئهو دۆخهی که ههیه بگۆرن بۆ شێوهیهکی زۆر دهردناك.

ئهم دوو کهسه به ئامادهیی چهند کهسێك له دۆستانیان بهڵێنیان به یهکدی دا و بریاریاندا ئهگهر ههریهکێکیان پهیمانهکهی خۆی شکاند ئهوه قووتوویهك خۆراکی سهگ بخوات و قووتووهکهیان خستهبهردهست و چاوان تا ههر کاتێك که وییستیان ئهو خۆراکانه بخۆن که قهڵهویان دهکات ئهوه چاویان به خۆراکی سهگهکه بکهوێت بهردهوام مهسهلهکهیان وهبیر بکهوێتهوه، بهم پێیه ههرکاتێك که برسیان دهبوو قووتهوهگهیان ههڵدهگرت و ئهو خۆراکی سهگهیان دهخوارد که له گۆشتی ئهسپ و مادهی دیکه دروست کرابوو وه کۆنترۆڵی خواردنی خۆیانیان دهکرد، ئهم خاتوونه ئهوهی ووت که ئهم شێوه کاریگهر بووه و دوای ماوهیهك کێشی سروشتی خویانیان وهدهست خستهوه.

بۆ دروستکردنی گۆراناکری ئهوهنده بهس نی یه که زانیاری و زانست وهدهست بێنین سهبارهت بهمهیکه ئهنجامدانی گۆرانکاری حهتمهن پێویسته، بهڵکو دهبێت له ناخی بوون و به تهواوی ههست و سۆزهوه ئهوه بزانین که ئهم گۆرانکاری یه بهدڵنیاییهوه زهرووره، ئهگهر پێشترچهند جارێك بریارێکت سهبارت به گۆرانکاری داوه و سهرکهوتوو نهبوویت ئهوه هۆکارهکهی ئهوهیه که دهرد و رهنجی بهرههمهاتوو له سهرنهکهوتن، وهك پێویست زیاد نهبووه و لهبهر ئهوه به ئهستانهی رهنج نهگهیشتوویت.

له دانیشتنهکانی چارهسهری تایبهتدا ههمیشه خۆم بهوهوه پابهند کردووه که به هۆی پارمهتیدانی میکانیزمێکی بههێزهوه له ماوهی یهك دانیشتندا، گۆرانکاریهکی دڵخواز له کهسهکهدا دروست بکهم که به رهوشه ئاساییهکان له ماوهی چهندین ساڵ چارهسهری له تواناداا بووه، لهسهرهتای دانیشتنهکهدا بهو کهسانه دهڵێم که سهردانم دهکهن ئهگهر حهز و بریاری یهکلاکهرهوهت نهبێت بۆ گۆرانکاری ئهوه کاریان لهگهڵدا

ناکەم، یەکێك لە هۆکارەکانی ئەمەیە کە بۆ هەر دانیشتنێك سێ هەزار دۆلار مافی بلیت وەردەگرم و حەز بەوە ناکەم کە پارەی مشتەرییەکە بە زایە بچێت، مەگەر ئەوەی کە سوور بێت لەسەر ئەوەی کە هەمان ئەو رۆژە گۆڕانکارییەکی پێویست لەخۆیدا بەدیبهێنێت و لەهەمان دانیشتندا بکاتە ئەنجام، زۆرێك لە مراجیعەکان لە رێگەی دوورەوە و لە ناوچەجیاوازەکانی وڵاتەوە دێن و چوونکە دەترسن کە من بەدەستی خاڵی بیانگەڕێنمەوە، لەبەر ئەوە هەندێك جار نێو سەعات درێژ دەکێشێت تا ئەوە بسەلمێنێت کە ئەو بەراستی حەزی بە گۆڕانکاری یە و ئامادەیە بۆ نەهێڵانی نارەحەتیەکانی خۆی هەر کارێك ئەنجام بدات، هەر ئەم حەزەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دروستکردنی گۆڕانکاری گرنگی و بایەخێکی تایبەت پەیدا دەکات، نیتشە فەیلەسووفی ئەڵمانی دەڵێت ئەو کەسەی کە چرایەکی گەورەی لە ژیهندا هەڵکردووە ئەوە چەندین چۆنایەتی زۆر وەدەست دێنێت، من لەوە گەیشتووم کە لە سەدا بیستی گۆڕانکاری پەیوەستە بە چۆنایەتی یەوە، ئەمە لە کاتێکدا کە لە سەدا هەشتای گۆڕانکاری پەیوەندی بە زانینی بۆچی یەوە هەیە، ئەگەر بۆ گۆڕانکاری بەڵگەی پێویستمان هەبێت، دەتوانین ئەو گۆڕانکارییەی کە بەدرێژایی چەندین ساڵ نەمانتوایوە ئەنجامی بدەین لە یەك خوولەکدا بەدیبهێنین.

" نوێڵێکی بەهێز و پاڵپشتێکی تۆکمەم بدەرێ
تا بەیەك دەست زەوی لە جێگەی خۆی بەرز بکەمەوە"

"ئەرخەمێدس"

گەورەترین نوێڵێك کە دەتوانیت سوودی لێوەربگریت ئەو دەردەیە کە لە دەروونەوە سەرچاوە دەگرێت نەك لە دەرەوە، و گەورەترین دەرد ئەوەیە کە بزانیت نەتوانیوە بە پێی پێوەرەکانت بژیت، ئەگەر نەتوانین بە پێی ئەو وێنایە کاربکەین کە بۆ خۆمان هەمانە، ئەگەر جێگیری رەفتارمان نەبێت و هاوتای پێوەرەکانمان نەجوڵێینەوە و کردارەکانمان لەگەڵ ئەو وێنازیهنی یەی کە سەبارەت بە کەسایەتی

خۆمان هەمانە هەماهەنگ نەبێت، ئەوە لەو حاڵەتەدا ئەو دژایەتی یەی کە لە نێوان ڕەفتار و کەسایەتیماندا دروست دەبێت، ناچارمان دەکات بە گۆڕانکاری.

هۆکاری ئەمەیکە لە ڕەفتاری کەسانی دیکەدا ئەم هەمووە دژایەتی یە دەبینین ئەمەیە کە ئەم کەسە، ئاگاداری ئەم ناهەماهەنگی یە نی یە، ئەگەر هەڵەی ئەم کەسانە وەبیریان بێنیتەوە و پێیان بڵێیت کە لە ڕەفتاریاندا دژایەتی هەیە، ئەوە نوێڵی پێویست بۆ گۆڕینی ڕەفتار وەدەست ناهێنیت، ڕێگەکەی ئەمەیە کە چەند پرسیارێکیان بۆ بخەیتە ڕوو تا خۆیان ئاگاداری ئەم ناهەماهەنگی یە بن، ئەم نوێڵەیە زۆر لەوە بەهێزترە کە هێرش بکەینە سە رکەسێك، ئەگەر لە دەرەوەدا کەسەکان بخەیتە ژێر فشارەوە، ئەوە بەرگری تیایاندا بەهێز دەکەیت، بەڵام بەرگری لەبەرامبەر فشاری دەروونی ناموکینە.

ئەم جۆرە فشارەکەرەستەیەکی بەنرخە کە دەتوانیت سوودیان لێوەربگریت سەبارەت بە گۆڕینی خۆت، قەناعەت دەبێتە هۆی دۆگمابوون، و ئەگەر لە نمونە ڕەفتارییەکانی ئێستای خۆت زۆر نارازی نەبیت ئەوە ئەنگێزەی پێویستت بۆ گۆڕانکاری لا دروست نابێت، لێگەڕێ ئەوە بڵێم کە مرۆڤیش وەك ئاژەڵ کاردانەوە سەبارەت بە فشار نیشان دەدات، جارێکی کەش ئەوە دەڵێم کە هۆکاری ئەمەیکە کەسانێك ئەوە دەزانن کە دەبێت گۆڕانکارییەك ئەنجام بدرێت بەڵام لەبەرامبەریدا بەرگری دەنوێنن ئەمەیە کە گۆڕانکاری بە دەردناکتر دەزانن لە نەگۆڕین، بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە هەر کەسێکدا لەوانەش خودی خۆتان دەبێت کارەکە پێچەوانە بێتەوە بە جۆرێکە گۆڕانکاری نەکردن زۆر دەردناکتر بکەوێتە بەرچاو، (ڕەنجی نەگۆڕین لە ئەستانەی ڕەنجەوە تێپەڕێت) و ئەنجامدانی گۆڕانکاری جوان و چێژبەخش بکەوێتەبەرچاو.

بۆ بەدیهێنانی هەر نوێڵێکی واقیعی چەند پرسیارێکی ڕەنجهێنەر لە خۆت بپرسە: " ئەگەر ئەم گۆڕانکارییە نەکەم چ زیانێکی لێدەکەوێتەوە؟ چ شتانێك لە دەست دەدەم؟ پێشتر بە هۆی ئەم مەسەلەیەوە چ زیانێکی دارایی، هەستی، جەستەیی، بیری، و ڕۆحیم وەئەستۆ گرتووە و تەحەمولم کردووە؟ " کارێك بکە کە ڕەنجی گۆڕانکاری نەکردن، زۆر واقیعی، زۆر بەهێز و نائاسایی هەستی پێبکرێت، جۆرێك کە درێژپێدانی دۆخی ئێستا مومکین نەبێت.

ئەگەر ئەم نوێڵەیە وەك پێویست نەبو، بیر لەوە بکەرەوەکە ئەم رەفتارە چ زیانێك دەگەیەنێت بەو کەسانە کە خۆشت دەوێن، هاوسەر، منداڵەکان و کەسانی دیکەیش، زۆرێك لە ئێمە زیاتر ئامادەی قوربانیدانە بۆ کەسانی دیکە وەك لە خۆی، لەبەر ئەوە لە دیدی خۆتانەوە هەموو ئەو زیان و زەرەرانە بەرجەستە بکە .کە بە هۆی کەمتەرخەمی تۆیەوە لە بەدیهێنانی گۆرانکاریدا بەر خۆشەویستەکانت دەکەوێت.

هەنگاوی دووەم خستنە رووی ئەو پرسیارانەیە کە ئەو چێژەت لا بەرجەستە دەکات کە لە گۆرانکاری یە وە سەرچاوە دەگرێت، تا بتوانیت چەند خاڵێکی پۆزەتیڤ لە گەڵ گۆرانکاریدا هاورێ و هاوتەك بخەیت،" ئەگەر ئەم گۆرانکاری یە بەدیبهێنم، ئەوە لەو حاڵەتەدا سەبارەت بە خۆم چ دیدێکم دەبێت؟ ئەم گۆرانکاری یە لە ژیانمدا چ دیاردەیەك دروست دەکات؟ ئەگەر هەر ئەمرۆ ئەم گۆرانکاری یە لەخۆمدا بەدیبهێنم، ئەوە لە ئاییندەدا دەتوانم چ گۆرانکاری یەك لە خۆمدا دروست بکەم؟ دۆستان و خێزانەکەم چ دیدێکیان دەبێت سەبارەت بە من؟ تا چ ئەندازەیەك خۆشبەختتر دەبم؟"

رێگەی کارەکە ئەمەیە کە هەرچەندێك دەکرێت بەڵگەی زۆرتر پەیدا بکەیت، و باشتر ئەوەیە کە بەڵگەکان هەرچەندێك بەهێزتر بن سەباەرت بەوەی کەبۆچی دەبێت هەر ئێستا ئەم گۆرانکاری یە ئەنجام بدەم نەك لە رۆژێکی دیکەی داهاتوودا،ئەگەر هەر ئێستا دەست نەدەمە گۆرانکاری ئەوە روون دەبێتەوە کە ئەو نوێڵ و ئەنگێزەیە وەك پێویست بەهێز نەبووە.

هەنووکە کە رەنجی پێویستت خستە پاڵ گۆرانکاری نەکردن و خۆشی پیویستیشت خستە پاڵ گۆرانکاری دەتوانیت سێیەمین هەنگاوی پەیوەندیدار بە گۆرانکاری هەڵگریت.

هەنگاوی سێیەم: نمونە و سەرمەشقە سنوردارەکان وێران بکە:

ئێمە بە شێوەیەکی ئاسایی چەندین رەوشی جێگیر و دەستنیشانکراومان بۆ ژیان هەیە کە بەرمەبنای نمونەی فکریمان دروست بون، واتە هەمیشە گرنگی بە دید و وێناکردنێکی تایبەت دەدەین و پرسیارگەلێکی تایبەت لە خۆمان دەپرسین، کێشەکە لەمەدایە کە زۆرێك لە کەسەکان دەیانەوێت ئەنجامێکی تازە وەدەست بێنن، بەڵام رێگە و رەوشی خۆیان ناگۆرن، بۆ جارێکیان لە شوێنێکدا بیستم پێناسەی دێوانە و

شێت ئەمەیە" کارێکی دیاریکراو چەندین جارە و جار دووبارەی بکەینەوە و چاوەروانی ئەنجامگەلێکی جیاوازیش بین".

خراپ لێکگەیشتن روونەدات، من مەبەستم ئەمە نی یە کە هەڵە و عەیبێك لە تۆدا هەیە و دەبێت چاکیان بکەیت، لە راستیدا هەمووو ئەو سەرچاوانەی کە بۆ گۆرانکاری لە ژیاندا پێویستن لە هەناو دەروونتدا بوونیان هەیە، تەنها کارێك کە دەبێت بیکەیت ئەمەیە کە نمونە و سەرمەشقە فکری یەکانی خۆت بناسیت و رێگەگەلێك هەڵبژێریت کە بەرەو ئامانجی دڵخوازی خۆت رێنماییت بکات، نەك ئەمەی کە ترس و ناکامی بخەنەوە.

بۆ ئەوەی لە ژیاندا بە ئەنجامگەلێکی نویٚ بگەین ئەوەندە بەس نی یە کە خواستی خۆمان دەستنیشان بکەین و نوێڵێکی گونجاو بە گەربخەین، رەنگە ئەنگیزەیەکی بەهێز بۆ گۆرانکاری لامان بوونی هەبێت، بەڵام ئەگەر سوود لە هەمان رەوش و رێگەی پێشوو وەربگرین و هەمان سەرمەشقی نادروستی زیهنیمان هەبێت، ئەوە ژیانمان گۆرینی بەسەردا نایەت، و تەنها ئەنجامێك کە وەدەستی دێنین رەنج و ناکامی زۆرترە.

ئایا تا ئێستا باڵدارێکی زیندانی کراوت لە ژوورەکەتدا دیتووە؟ باڵدارەکە لە سۆراخی روناکیدا خۆی بە شووشەی پەنجەرەکاندا دەکێشێت و هەندێك جار چەندین سەعات ئەم کارەیە دووبارە دەکاتەوە، واتە خوازیاری گۆرانکاری یەو ئەنگێزەیەکی بەهێزیشی هەیە، بەڵام ئەنگێزە هەرچەندێکیش بەهێز بێت نابێتە هۆی ئەوەی کە بتوانێت لە پەنجەرەکە برواتە دەروە، بەڵکو پێویستە کە خوێندنەوەی خۆی بگۆرێت، تەنها شانس و بەختی ئەم باڵدارەیە ئەمەیە کە هەوڵوکۆششی بێهوەدە نەکات و سۆراخی رێگەیەکی چوونەدەرەوەی دیکە بکات.

ئەگەر من و تۆش هەمان رێگەی پێشوومان بگرینە بەر ئەوە بەدڵنیاییەوە بەهەمان ئەنجام دەگەین، ئەگەر سەد جار گویٚ بۆ لاپەرەیەکی_گرامافۆن بگرین ئەوە هەمان ئاوازی پێشوو دەبیستین، بەڵام ئەگەر بە دەرزی یەك هێڵ هێڵی بکەین و رێشاڵەکانی دەشێوێت و سەرەنجام ئەگەر بمانەوێت گوێی بۆ بگرین بە شوێنێك دەگەین کە ئیدی ئەو ئاوازە ئەوەکەی پێشوو نی یە کە دەیبیستین، بەهەمان شێوە ئەگەر نمونە و سەرمەشقە سنوردرەکانی کەسێك وێران بکەین ئەوە گۆرانکاریەکی گەورە لە ژیانیدا

دروست دەبێت، چوونکە هەندیٚ جار ئەم کارە نویٚلێك بۆ گۆرانکاری دروستدەکات، بۆ دروستکردنی هەر جۆرە گۆرانکار ی یەك هەر ئەم سیٚ هەنگاوە بەسە و هەنگاوەکانی دیکە بۆ زۆرتر بۆدڵنیایی بوونە لە پایەدار ی گۆرانکاری یەکە.

ماوەیەك بەرلە ئێستا لە سیمینارێکی سیٚ رۆژەدا لە شیکاگۆ کەسێك ئەوەی راگەیاند کە ئالوودە بووە بەخواردنی شیرینی یەوە و وە دەیەوێت هەر بەراستی وازی لێبێنێت، من لەوە ئاگادار بوومەوە کە لە هەمان کاتدا چێژیشی لەوە بردووە کە وەك" ئالوودەبوویەك بە شیرینی یەوە" ناوبانگی پەیدا کردووە، چوونکە ئەو تیشێرتێکی لەبەر کردبوو کە دروشمی خواردنی شیرینی یەکی پێوە بو، واتە ئەگەرچی ئاگادار بوو لە زیانەکانی شیرینی بەڵام بەهۆی ئەوەی کە دەیتوانی بەهۆی ئەم کارەیەوە سەرەنجراکێش بێت چێژی دەبرد لەبەر ئەوە بریارمدا کە کارێکی چاوەرواننەکراو بکەم و نمونە و سەرمەشقی رەفتاری ئەو وورد بکەم، پێم ووت: " بەرێز تۆ دەتەوێت خواردنی شوکولات واز لیبێنیت ئەمە کارێکی زۆر جوانە بەڵام بەرلەوە دەبێت کارێك ئەنجام بدەیت" ووتی: " دەبێت چی بکەم؟ " ووتم: " بۆ ئەوەی جەستەتان بەهێزبێت و ئامادەیی هەبێت، تا ٩ رۆژ دەبێت تەنها شوکولات بخۆیت و هیچ خواردنێکی دیکە نەخۆیت!

"ئامادەبووانی هۆڵەکە دەستیان کرد بە پێکەنین و پیاوەکە بە گومانەوە پرسی: " خواردنەوەی شلەمەنی رێگەی پێدراوە؟ " ووتم: " رۆژی تەنها چوار پەرداخ، زیاتر نا" پیاوەکە خەندەیەك گرتی و ووتی" باشە، بەرێزتان هەرچیەك بفەرمووون من هەر ئەوە دەکەم، بەڵام دەزانم کە بێسوودە" من خەندەیەك گرتمی و لە سەر ووتارەکەم بەردەوام بووم.

لەم کاتەدا ئامادەبووەکان بە دەیان بەستە شوکولاتیان لە باخەڵیان دەرهێنا و بەرەو ئەو هەڵیاندا، کاتی ژەمی نیوەرۆ ئەوەندە بەستە شوکولاتیان لە چەندین رەنگی جیاواز پێدابوو کە خەریك بوو دەخنکا، لە هۆڵەکە چاومان بەیەك کەوت ووتی" سوپاست دەکەم تۆنی، زۆر باش بوو! " و هەرلەو کاتەشدا بەستەیەك شوکولاتی کردە دەمی یەوە، بە بۆچوونی خۆی ئەمەی بەرووی مندا دێنا و منی پێدەشکاند! لە کاتێکدا خۆی پێدەشکاندا.

تۆ بۆ خۆت ئەوە دەزانیت کە شیرینی تا چەندێك مرۆڤ تینوو دەکات، لە کۆتایی رۆژەکەدا، گەرووی ووشك بووبوو، وە هەر بەکردەوە حەز و ئارەزووی لە خوادرنی ئەو شوکولاتانە نەمابوو کە لەم لاوە بۆیان هەڵدەدا، رۆژی دووەم گەمە و سۆعبەتی نەدەکرد، بەلاّم هێشتا بە دەنگ و هاوار نەکەوتبوو، من ووتم" شوکولات بخۆ" وە ئەو سەیرێکی کردم و بەستیەك شوکولاتی هەڵپچری و خواردی.

بەیانی رۆژی سێیەم کە هاتە هۆڵەکەوە و روخساری وەك کەسێك بوو کە هەموو شەوەکە پەرستشی کردبێت، ووتم: ژەمی بەیانیت چۆن بوو؟ " ووتی: " زۆریش باش نەبوو" ووتم: " هەمتر شوکولات بخۆ" بە بێمەیلی ئەو شوکولاتەی وەرگرت کە کەسێك لە دواوە پێی بەخشی، بەلاّم نە سەیرێکی کرد و نەهەڵیپچڕی. ووتم" مەسەلەکە چی یە؟ بەو خێراییە تێر بوویت؟ تکا دەکەم بفەرموو، تۆ پاڵەوانی شوکولات خواردنیت! " و جەسوورانە درێژەم پێدا و بۆ شوکولاتخواردن هانمدا،" هەمتر بخۆ شوکولات شتێکی خۆش و بەتامە، بفەرموو، شوکولاتی نارگیلی، بستەدار، دەمتان پڕ لە ئاو نابێت؟ ".

هەرچەندێك زیاترم وتبا زیاتر رەنگی دەپەڕی، هەمتر ووتم: " شوکولاتەکەتان بخۆن" ئەو قیژاندی" ناتوانیت ناچارم بکەیت" لێرەدا هەمووان دەستیان کرد بە پێکەنین، ووتم: " زۆر باشە، شوکولاتەکە لابە لە شوێنی خۆتاندا دابنیشە"

دواتر چوومە لای و ئەوەم بۆ روونکردەوە کە لە بری شوکولات کە بۆخۆیشی دەزانێت زیانی هەیە دەتوانییێت چ خۆراکێکی مقەوی و ووزەبەخش بخوات، دواتر بۆ ماوەیەك لەگەڵیدا کارم کرد تا چەندین خۆراکێکی ئاودار و ووزەبەخش(وەك زەلاّتە و میوە) حاڵەتێکی هاوخوانی مەرجی لا دروست بکات، هەروەها چەند بابەتێکم سەبارەت بەشێوەی هەناسەدانی قووڵ و وەرزش و پێکهاتەی خۆراکی جۆراوجۆر بۆ باس کرد!

بەدڵنیاییەوە بەم کارە نوێڵێکی بەهێز بۆ بۆ گۆرانکاری لە رەفتاری ئەودا بەدیدێت،ئەگەر بتوانیت دەردێکی جەستەیی لای کەسێك دروست بکەیت، بێگومان ئەو دەردە بە شێوەی نوێڵ کاردەکات، ئەو کەسەش بێگومان هەر کارێك دەکات بۆ دوورکەوتنەوە لەو دەردە و رەنجە و گەیشتن بە چێژ، لە هەمان کاتدا من نمونە و سەرمەشقی ئەو کەسەم ووردووخاش کرد، هەرکەسێکی دیکە بووایە رێگەی خواردنی

شوكولاتی لێدەگرت، بەڵام من داوام لێكرد كە شوكولاتە بخوات و ئەمەش ئەو شتە بوو كە ئەو چاوەروانی نەدەكرد، سەرەنجام سەرمەشق و نمونەی فكری ئەو تێكچوو، ئەمە وێرای ئەوەی كە زۆر بە خێرایی وێنای شوكولات لای ئەو هاوتەك بوو لەگەڵ دەرد و رەنجی جەستەیی و دەسبەجێ رێگەیەكی تازەی عەسەبی لە مێشكیدا دروست بوو وە رێگە كۆنەكە وەك ئەوە وایە بۆردومان كرابێت و وێران بووبێت، بە بێ ئەوەی كە خۆیشی ئاگادار بێت لێی.

یەكێك لە باشترین رێگەكانی رووخاندنی نمونەی فكری كەسی بریتی یە لە ئەنجامدانی كارێك كە چاوەروانی نەكردبێت، كارێك كە لەگەڵ ئەزموونە پێشووەكانی ئەوكەسدا بە تەواوەتی جیاواز بێت، بۆ روخاندنی نمونە فكر یەكانی خۆت بیر لە رێگەیەك بكەرەوە، بۆ ساتێك بیر بكەروە و ئەو رێگە بدۆزەرەوە كە نمونەی نائومێدی و ناكامی و پەرێشانی ووردووخاش دەكات.

ئەگەر ئەم جارە دووچاری حاڵەتی پەرێشانی بوویت، سەرتان بەرەو ئاسمان بەرزبكەنەوە و باز بدە و بڵێ: " هەلوربەلۆر تەكامە، ئیدی قاچەكانم ن بۆنیان نایەت! " ئەم جووڵە گەمژە و گاڵتە ئامێزانە دەبێتە هۆی ئەوەیكە سەرنجتان بەرەو شتێكی دیكە بروات و رۆحیەتتان بگۆرێت، هەروەها رەنگە ئەو كەسانەی كە لە دەوروبەرتدان وا هەست بكەن كە تۆ شێت بوویت، بەڵام هەرگیز وا بیر ناكەنەوە كە تۆ پەرێشانت!

ئەگەر دووچاری زۆر خۆراردن هاتوویت، وە بەراستی دەتەوێت دەسبەرداری ئەم حاڵەش بیت، ئەو رێگەیەكتان پێدەڵێم بێگومان كاریگەرە، ئەگەر جارێكی دیكە چوویت بۆ ریستۆرانت و خەریكی زۆر خۆری بوویت، ئەوە لە ناوەراستی هۆڵەكەدا لە پڕ هەڵسەو ئاماژیەك بكە بۆ كورسی یەكەت و بە دەنگی بەرز بڵێ: گا! " دڵنیات دەكەمە ئەگەر ئەم كارە بۆ سێ چوار جار لە شوێنێكی قەرباڵغدا بكەیت و دووبارەی بكەیتەوە ئەوە دەست لە زۆخوارن هەڵدەگریت، ئەمەو كارە كێشەدار و رەنجهێنەرە و چوونكە نارەحەتی زۆر هاوتەك دەخات لە گەڵ رەفتاری زۆرخۆریدا، ئەم رێگەیەشت لەبەرچاو بێت كە رەوشییێك بۆ ووردوخاشكردنی نمونەی رەفتاری بەكاربهێنیت، هەرچەندێك وەك زاراوەكە دەڵێت" زۆرتر ئابروبەرانەتر بێت" ئەوە زۆرتر بێت ئەوە كاریگەرترە.

یەکێك لە هەلومەرجەکانی وردوخاشکردنی نمونەی رەفتاری ئەمەیە کە دەبێت ئەم کارە لە هەمان کاتدا ئەنجام بدرێت کە سوود لەو نمونەرەفتارە تایبەتی یە دەبرێت، کاتێك کە دەڵێت" زنجیرەی بیرم پسا" مەبەستان ئەمەیە کە کەسێك یا شتێك نمونە و سەرمەشقی پەیوەست بە تەرکیزکردنی فکری تۆی تێکوپێکداوە، بەدڵنیاییەوە ئەمەتان بۆ هاتووەتە پێش کە لە گەرمەی قسەوباسدا بوبویت لەگەڵ هاوڕێکەت و لە پڕ کەسێك هاتووەتە ناو مەسەلەکەوە و قسەی پێبڕیویت، دواتر تۆ رووت لە هاوڕێکەت کردووە و ووتووتە: " بەڵێ، لە کوێدا بووین؟ " ئەمە نمونەیەکی سادەیە سەبارەت بە تێکوپێکدانی نمونەفکرییەکان.

ئەگەر رەفتارتان خاوەنی نمونە و رێگەی دووبارە و خولی یە کە لاتان چێژبەخشە و لە هەمان کاتدا ئاکامێکی نەخوازراویشی هەیە، ئەوە بۆ دروستکردنی گۆرانکاری پێویستە ئەو نمونە رەفتارییە بروخێنیت، دەبێت سەرەتا بەرلەوەیکە ئاگادار بیت، نمونەکەی پێشوو تێکوپێك بدەیت، لی قۆناغی داوتردا نمونەیەکی دیکە لە بریدا دابنێیت، و وە نمونە تازەکە چەندین جار مەرجی بکە تا ببێتە عادەت.

مەشقی کردەیی: لابردنی نمونە سنوردارەکانی هەست و رەفتار:

با هەمتر ئەوە بڵێمەوە ئەگەر رووخاندنی نمونە فکری و رەفتارییەکان چەند جارێك بە ئەندازەی پێویست ئەنجام بدرێت ئەوەدەتوانێت گۆرانکاری لە هەرکەسێکدا وەدیبهێنێت، یەکێك لە رێگەکانی ئەم کارە ئەمەیە کە گۆرانکاری بەسەر ئەو هەستانەدا بهێنین کە پەیوەنیدارن بە بیرەوەرییەکی دیاریکراوەوە، هۆکاری سەرەکی نارەحەتی یا پەرێشانی ئێمە بە شێوەیەکی ئاسایی ئەمەیە چەند کاروبارێك بە شێوەیەکی تایبەت لەبەرچاودا بەرجەستە بکەین، بۆ نمونە سەرۆکەکەت بەسەرتا قیژاندوویەتی و تۆش بەددرێژایی رۆژەکە ئەو دیمەنە دێنیتەوە بەرچاووت و لە خەیاڵی خۆتدا چەندین جار ئەوە دەبینیت کە هاوارت بەسەرتا دەکات و هەر جارێکیش بە بەرجەستە کردنی ئەم دیمەنە نارەحەتر دەبیت، بۆچی رێگە بدەیت کە بیرەوەرییەك ئەوەندە نارەحەتت بکات؟ بۆچی ئەم بیرەوەرییە هەروەك پەرەی گرامافۆن ئەوەندە ناڕوکێنیت کە ئیدی شایانی ناسینەوە نەبێت؟ رەنگە بەم شێوەیە بیرەوەریەکەش بگۆڕیت بۆ نوکتەیەکی پێکەنیناوی!

هەر ئێستا لەم بارەیەوە مەشقێك ئەنجام بدە، ئەو حاڵەتە لەبەر چاوبگرە کە غەمگین، دڵسارد یا تووڕەت دەکات، ئێستا بە پێی هەنگاوەکانی یەکەم و دووەمی هاوخوانی عەسەبی مەرجی بجوڵێرەوە، بە گریمانەی ئەمەیکە هەستێکی خراپت سەبارەت بە دۆخی ناوبراو هەیە، ئەوە دەستنیشان بکە کە دەتەوێت چ جۆرە هەستێکت هەبێت؟ بۆچی خوازیاری ئەو جۆرە هەستەیت؟ ئەو هۆکارانەی کە لێناگەڕێن تۆ ببیتە خاوەنی هەستی دڵخوازی خۆت، ئەو سۆزانەن کە تۆ خستوونەتە تەك ئەو دۆخەیە، ئەگەر هەستێکی باشت هەبووایە باش نەبوو؟ ئێستا سوود لە نوێڵەکان وەربگرە، ئەگەر گۆڕانکارییەك لە حاڵەتی خۆتدا ئەنجام نەدەیت ئەوە هەستت چۆن دەبێت، بەدرێژەپێدانی دۆخەکە چ هەستێکت دەبێت؟ ئایا ئامادەیت بە شێوەیەکی بەردەوام تەحەمولی رەنجی ئەم هەستە نێگەتیڤانە بکەیت کە بەرامبەر بە کەسێ یا ئەو دۆخەتایبەتەی کە هەتە؟

هەنوکە ئەنگێزەی پێویستت هەیە و دەتوانیت ئەو سۆزە لاوازکەرانە تێکوپێك بدەیت تا ئیدی دەرنەکەون، دوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە، ئەوە هەر بە کردە ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدە:

١- چاوێك بخشێنەوە بەسەر بیرەوەری یا ئەو دۆخەی کە لە زیهنتدایە و دەبێتە هۆی نارەحەتیت، هەموو ئەمانە وەك فلیمێکی سینەمایی لەبەرچاوتا بەرجەستە بکە، لە کاتی دیتنی ئەمانەدا دوچاری ئیحساسات نەبیت و لێنەگەڕێیت کە نارەحەت ببیت، تەنها یەکجار هەموو ئەو رووداوانەی کە روویانداوە بیانهێنەرەوە بەرچاوت.

٢- جارێکی دیکە بەسەر بیرەوەرییەکانتدا بڕۆرەوە و ئەم جارەیان رەهەندێکی پێکەنیناوییان پێبدە، لەسەر کورسی دابنیشە و خەندەیەکی ساختە بخەرە سەر لێوت، ئارام و قوو لێ هەناسەیەك هەڵکێشە، بیروەریەکە لە کۆتاوە بۆ سەرەتا لەبەرچاوتا بەرجەستە بکە، (وەك ئەوەیکە فلیمێك بە شێوەیەکی پێچەوانەیی یا بەخێرایی بگەڕێنیتە دواوە) ئەگەر کەسێك شتێکی ووتووە، ئەوە لە خەیاڵتا ئەو ووشانە ببینە کە بەخێرایی دەگەڕێنەوە بۆ ناودەمی کەسەکە! بۆ جارێك سەیری فلیمێك بکە بەخێرایی و بە شێوەی پێچەوانە، جارێکی دیکە فلیمەکە لە سەرەتاوە بۆ کۆتایی بەڵام بەخێراییەکی زۆرتر سەیری بکە، رەنگەکان بگۆڕە بە جۆرێك کە رووخسارەکان رەنگین بێنە بەرچاو هەروەك پەڵکە زێڕینە، بزانە ئەگەر لە نێوەندی

وێنەکاندا روخسارێك هەیە کە نارەحەتت دەکات ئەوە گوێچکەیەکی گەورەی وەك گوێی میکی ماوس، و لوتێکی زلی وەك پینوکیوی بۆ زیاد بکە و لەبەرچاوی بگرە.

لانی کەم ئەم کارە دوانزە جار دووبارە بکەرەوە، فلیمەکە لە سەرەتاوە بۆ کۆتایی و لە کۆتای یەوە بۆ سەرەتا بەخێرایی سەیری بکە، دەتوانیت لەگەڵیشیدا مۆسیقایەکیش لەبەر چاو بگریت، و ئەم دەنگ و هەرایە بۆ وێنەکان زیاد بکە، بێگومان هەستەکانت دەگۆڕێن، ئەوەیکە گرنگە خێرانیشاندانی وێنەکان و ئەندازەی ئەو گەمە و زیادەرەوی یە کە لەو فلیمەدا بەکاری دێنیت.

٣- ئێستا جارێکی دیکە_ئەو بیرەوەری یە بێنەوە بەرچاو کە دەبێتە هۆی نارەحەتیت، ئەگەر باش کارت کردبێت هەنوکە نمونەنارەحەتکەرەکان تێکوپێکدراون، بە شێوەیەك کە زۆر کێشە و تەنانەت ناومکینیشە کە دووبارە دووچاری ئەو هەستە نێگەتیڤانە ببیتەوە، لەم روانگەیەوە تەنانەت دەتوانیت سوود لەم شێوەیە وەربگریت بۆ ئەو بیرەوەریانەی کە سالأنێکە بوونەتە مایەی نارەحەتیت، ئەم شێوەیە زۆر بەسوودتر و کاریگەرترە لەوەی کە بە شێوەی دەروونناسی سونەتی، هۆکار و پێویستیەکانی رووداوەکە شرۆڤە و بەش بەش بکەین، چونکە لە شێوەسونوتیەکاندا هەوڵ بۆ گۆڕینی ئەو هەست و سۆزەنارەحەتکەرانە نادرێت کە هاوڕێن لەگەڵ ئەو بیرەوەرییاینەدا

. شێوەی ووردوخاشکردنی نمونەزیهنی یەکان لە هەمان ئەو سادەییەدا کە هەیانە، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، تەنانەت لە زام و لێدانە دەروونییەکانیشدا کاریگەرە، هۆکاری کاریگەر بوونی ئەم رەوشە ئەمەیە کە ئێمە بە شێوەیەکی ئاسایی لە بیرەوەرییەکانماندا گرنگی بە وێنا، دەنگ و گفتوگۆیەکی دیاریکراو دەدەین و هەر ئەم گرنگیپێدانەشە کە هەستی خۆشی یا ناخۆشیمان تێدابەدیدێنێت، لە ئەنجامدا کاتێك کە ئەم وێنە و دەنگانە دەگۆڕین ئەوە هەستە کانیشمان دەگۆڕێن، ئەگەر چەندین جار ئەم کارە دووبارە بکەینەوە ئەوە حاڵەتی مەرجی بوونمان تێدادروست دەبێت و ئیدی گەرانەوە بۆ ئەو وێنە سەرەتاییە کارێکی دژوار دەبێت.

یەکێکی دیکە لە رێگەکانی نەهێلأنی نمونەنەخوازراوەکان، خۆپاراستنە لە چەند کارێکی دیاریکراو، ئەگەر خۆت لە دووبارەکردنەوەی بەردەوام ببوێریت، کەم کەم ئەو رێگە عەسەبی یە تایبەتەی کە لە مێشکتدا دروست بووە لە ناودەچێت، دوای ئەوەی

که له مێشکدا پەیوەندییەکانی عەسەبی دیاریکراو فۆرمۆلە بو، مێشك دەبێتە خاوەن ڕێگەیەکی دیاریکراو، بەلأم ئەگەر سوود لەم ڕێگەیە وەنەگیرێت، ئەوە کەم کەم لەناودەچێت و دەسرێتەوە، بە شێوەیەکی گشتی ئەمە یاسایەکی فیزیۆلۆژی یە کە ئەگەر سوود لە شتێك وەرنەگرین لەسەرخۆ لە ناودەچێت، ئێستا کە ئەوەت زانی چۆن ئەو نمونانە نەهێلێت کە لە ژیاندا دوات دەخەن کاتی ئەوەیە کە نمونەی دیکەیان لە شوێن دابنێیت.

هەنگاوی چوارەم: دروستکردنی نمونە و سەرمەشقی تازە و ووزەبەخش:

بۆ ئەوەی کە گۆڕانکارییەکان ڕەهەندێکی هەمیشەیی و ئەبەدی وەربگرن، ئەوە هەنگاوی چوارەم زۆر پێویست و زەرورییە، لە راستیدا هۆکاری سەرەکی ئەمەیکە گۆڕینی ڕەفتاری زۆرێك لە خەڵکی پایەدار نی یە، ئەمەیە کە زۆرێك لە خەڵکی ڕەفتاری تازە ناخەنە شوێن ڕەفتارە کۆنەکان،زۆرێك لە کەسەکان گەیشتوونەتە قۆناغێك دروستکردنی گۆڕانکاری بە پێویست دەزانن، چوونکە ناتوانن تەحەمولی ئەو ڕەنجە بکەن کە درێژەپێدرەی ئەو دۆخەیە کە هەیە، تەنانەت نمونەدەروونیەکانی پێشتریش تێك و پێکدەدەن، بەلأم دوای ئەوە شتێکیان نی یە کە لە شوێن ئەوەی پێشتر دایبنێن.

ئاگاداربە هەموو نمونە عەسەبی و دەروونیەکان خاوەنی یەك ئامانجن ئەوەش بریتی یە لە خۆدوورخستنەوە لە دەردو ڕەنج و وەدەستخستنی چێژ و خۆشی، ئەم نمونانە ڕەنگە زیانی لاوەکیان هەبێت بەلأم بە باشی جێگەی خۆیان دەگرن، ئەگەر فێری ئەوە بیت کە عادەتێکی دیاریکراو لە ڕەنج و ئازارەکانت کەم دەکاتەوە و چێژ و خۆشیت پێدەبەخشێت، ڕەنگە چەندین جار و جار بگەڕێیتەوە بۆ ئەو عادەتانە، مەگەر ئەوەیکە ڕێگەیەکی باشترت دۆزیبێتەوە کە ئەو هەستە خوزراوەت تێدا دروست بکات.

ئەگەر ئەو هەنگاوانەی کە تا ئێستا شرۆڤەمان کردن بە باشی دەرکت کردبن و بەدواشیاندا چووبیت، ئەوە بە ڕوونی دەزانیت کە چیت دەوێت، چ ئاستەنگێك لەسەر ڕێگەتدا گیرساوەتەوە، چۆن سوود لە نوێلە دەروونی یەکان وەربگریت، چۆن نمونە ڕەفتارییەکان ووردووخاش بکەیت،ئێستا پێویستە ئەو بۆشاییەی کە دروست بوە بەو

ڕەفتارە ووزەبەخشانە پڕیان بکەیتەوە کە ووزەت پێدەبەخشن و زیانی لاوەکیان نی یە، بۆ نموونە دوای ئەوەی کە جیگەرەکێشنت وازلێهێنا، ئەوە دەبێت ڕێگەیەك یا چەند ڕێگەیەکی تازە بدۆزیتەوە کە چاکەکانی ڕەفتاری پێشووی لە ڕوانگەی وەدەستخستنی چێژ لە خۆبگرێت، بەلاّم هەڵگری هیچ زیانێکی لاوەکی نەبێت، دەتوانریٚ چ شتێك لە بری نیگەرانی دابنرێت؟ پێت چۆنە چالاکیەکانی خۆت بە پێی پرۆژەیەك زیاد بکەیت بە مەبەستی گەیشتن بە ئامانجەکانی ژیانت؟ بۆچی لە بری پەرێشانی سەرنجت لەسەر یارمەتیدانی کەسانی نیازمەند کۆناکەیتەوە؟

ئەگەر بۆ هەڵهاتن لە ڕەنج و وەدەستهێنانی چێژ ڕێگەیەك پێنازانیت کە بتوانێت جێگەی جگەرەکێشان، مەشروب و سۆز و ڕەفتارە نەخوازراووکان بگرێتەوە، ئەوە سادەترین ڕێگە ئەمەیە کە کەسانێك بکەیتە سەرمەشقی خۆت کە ئەم جۆرە کێشانەیان بۆ خۆیان چارەسەر کردبێت، کەسانێك بدۆزەرەوە کە گۆرانکاری پایەداریان لە خۆیاندا بەدیهێنابێت،وە من لەوە دڵنییام کە ئەم کەسانە ئەڵتەرناتیڤێکی گونجاویان بۆ ڕەفتارەکانی رابووردووی خۆیان دیتوەتەوە.

دۆستێکم هەیە بە ناوی" فران تارکنتون"، من و فران بەرنامەی تەلەفزیۆنی" ووزەی سبە" نێمان بۆ یەکەمین جار بە هاوکاری یەکدی دەستپێکرد، لە ڕاستیدا ئەو لەو کاتەدا عادەتێکی هەبوو کە جێگەی سەرسوڕمانی من بوو، ئەو ئالوودەبوو بە جوینی توتنەوە، لەو دانیشتنانەی کە پێکەوە بووین هەندێك جار دەستی دەخستە سەر دەمی و تفی دەکرد، ئەو کەسێکی بە ویقار و بەرێز بوو وە ئەم کارەش لەگەڵ کەسایەتی ئەودا نەدەگونجا، بەلاّم بۆ زیاتر لە بیست ساڵدەبوو کە خووی بەم کارەیەوە گرتبوو.

بەجۆرێك کە دواتر ئەوەی بۆم باسکرد کە جوینی توتن یەکێکە لە گەورەترین چێژ و خۆشی یەکانی ئەو، توتن لە شوێن باشترین هاوڕێی ئەو بوو، بۆ نموونە کاتێك کە بە ئۆتۆمبیل بە تەنهایی گەشتی دەکرد توتنی دەجویی و وەك ئەوەی کە تەنها نەبووبێت، ڕاستی یەکەی لای هەندێك لە هاوڕێکانی ئەوەی ووتبوو کە ئەو چێژەی کە لەم کارەی دەبات لە چێژی سێکسیش لای خۆشترە ئەو چۆن دەتوانێت هاوخوانییەکی عەسەبی هەڵەی لەم شێوەی هەبێت؟ ئەو لە مێشکی خۆیدا بە چێژ ڕێگەیەکی بەرەو ڕەنج ڕاکێشا بوو کە بە جادەی توتندا تێدەپەری، دووبارەکردنەوەی

عادەت ئەو ڕێگەیەی بەهێز کردبوو وە ئەو ڕێگەیەی کە چەندین ساڵ پێیدا تێدەپەری، وورده وورده بووبوویە شارێگە کە لە توتنەوە دەستی پێکردبوو وە بە چێژ کۆتایی دەهات، وە ئەم ڕێگەیە جێگەحەزی ئەو بوو بۆ گۆرانکاری.

بەلاّم چی بوو کە ئەو ئەم عادەتە نەخوازراوەی گۆری؟ سەرەنجام نوێلی دەروونی بۆ وازلێهێنانی ئەم عادەتە وەدەستهێنا، رۆژێکیان بە یارمەتی جزی کە یەکێکە لە هاورێکانی لەوە ئاگادار بوویەوە کە عادەتە جوینی توتن لە گەڵ کەسایەتی ئەودا ناگونجێت و ئەوە نیشان دەدات کە ئەو بەسەر دەروونی خۆیدا زاڵ نی یە، چوونکە زاڵبوون بەسەر دەرووندا لە دیدی ئەودا بەیەکێك لە بەهابەرزەکانی مرۆڤ دەژمێردرا ئامادە نەبوو کە دەستبەرداری ئەم پێوەرە بێت. لەبەر ئەوە تووتن جوین بۆ ئەو سزاهێنەر بوو، کەم کەم لەوە گەیشت کە رەنگە لە ئەنجامی توتن جوینەوە دووچاری نەخۆشی شێرپەنجەی دان ببێت، ئەم خەیاڵەی بە شێوەیەکی زیندوو لە بەرچاوی بەرجەستە کرد و کەم کەم لە توتنکێشان دوورکەوتەوە، تام و بۆی توتن لای ئەو هێڵنج و رێشانەوە هێن بوو، ئەم وێنازیهنییانە نوێلێکی دەروونیان لای ئەو دروست کرد و وە ئەو نمونە و سەرمەشقە زیهنی یەی پێشووتر کە توتن جوینی بە چێژ دەزانی ووردووخاش کرد.

هۆکاری گرنگتر ئەمە بوو کە فران رێگەیەکی دیکەی بۆ دەستخستنی چێژ دیتەوە کە تەنانەت لە توتن جوینیش کاریگەرتر بوو ئەوەش ئەوە بوو کە زۆر بە توندی دەستی دایە چالاکی پیشە یی و بازرگانی و سەرەنجام کۆمپانیای" کەرەستەی زانستی" ئەو لە کۆشکی والّستریتدا بوویە یەکێك لە سەرکەوتوترین کۆمپانیاکانی کەرەستەی کۆمپیوتەری. سەرنجراکێشتر ئەمە بوو کە پێویستی بە هاوکارێکی تازە پەیداکرد و بە خاتوونێکی شایستە ئاشنابوو کە بوویە هاوبەشی ژیانی و لە حاڵی حازردا ژیان لە کەناری ئەودا ئەوەندە بۆی چێژبەخشە نەبە توتن و نەبەهیچ شتێکی دیکە بەراوورد ناکرێت لە جیهاندا.

لە زۆرێك لە حاڵەتەکاندا ئەگەر تەنها نمونەکانی پێشوو تێکبشکێنین ئەوە مێشکمان خۆبەخۆ سۆراخی نمونەیەك دەکات بۆ جێگرتنەوەی نمونەکانی پێشووتر تا هەستێکی باشترمان پێببەخشێت، هۆکاری ئەمەیکە هەندێك دوای جگەرەکێشان قەڵەو دەبن هەر ئەمەیە، مێشکی ئەم کەسانە لە دووی رێگەیەکی دیکە دەگەرێت بۆ

دەستخستنی چێژ و هەرلەبەر ئەمە زۆرخۆری دەکات، ڕێگەی ڕاست و دروست ئەمەیە ڕەفتارەتازەکان بە هۆشیاری هەڵبژێرین و نمونەیەکی بە سوود لە بری نمونەکانی پێشوودا دابنێین.

چەند لێکۆڵینەوەیەك لە زەمینەی عادەتدا:

لێکۆڵینەوەیەکی ئامار دەربارەی سەرلەنوێ ئالودەبوونەوەی ئەوکەسانەی کەئالودەی مادەبێهۆشکەرەکان بوون لە لایەن" ناسنی مانەوە" ئەنجام دراوە گرنگی ڕۆڵی ئەڵتەرناتیڤی ڕەفتاری ئاشکراکرد، یەکەمین گرووپ کە خرابوونە بەر لێکۆڵینەوە ئەو کەسانە بوون کە لە ژێر فشاری دەرەکی و بە تایەت بەهۆی ئیلتیزاماتی یاساییەوە دەسبەرداری مادەبێهۆشکەرەکان بوون، هەروەك پێشتر ئاماژەمان پێکرد، فشاری دەرەکی بە دەگمەن پایەدارە، و لەبەر ئەوە کەسەکان دوای هەڵگرتنی فشارەکە واتە دوای دەرچوون لە زیندان دووبارە گەڕاونەتەوە لای مادەبێهۆشەکەرەکان و ئالوودەبوونەوە.

گرووپی دووەم ئەو کەسانە بوون کە خۆیان بۆخۆیان حەزیان بە وازهێنان بوو لە مادەسرکەرەکان، و خوازیارانە دەستیان دابووە وازلێهێنان، لەبەر ئەوە ئەنگێزەی ئەمانە ئەنگێزەیەکی دەروونی بوو، وە ئەنجامەکەی ئەمە بوو کە ئالوودەبوونی ئەمانە بۆ ماوەیەکی درێژتر وازلێهێنرا و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نزیکەی دووساڵی دەخایاند، ئەوەی کە بوویە هۆی دووبارە ئالوودەبوونی ئەم کەسانە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا فشاری ژیان بووە، وە ئەم کەسانە هەر ئەوەندەی کە دەکەوتنە ژێرهەلومەرجی نەخوازراوە ئەوە بۆ لابردنی نارەحەتی و وەدەستخستنی چێژ پەنایان بۆ مادەبێهۆشکەرەکان دەبرد، چوونکە ڕێگەیەکی دیکەیان بۆ لابردنی نارەحەتی و دەستخستنی چێژ شك نەدەبرد کە لە بری نمونەکانی پێشودا دایبنێن.

گرووپی سێیەم جێگەی ئالوودەبوونیان بە شتێکی دیکە گرتەوە، شتێك بە هەمان ئەندازە چێژبەخشە یا تەنانەت لەوەش باشتر بێت، هەندێك پەیوەندییەکانی خۆیان پەرەپێدا، هەندێکیان حەزی ڕۆشنبیرانەی ڕۆحیان پەیداکرد و هەندێکی دیکە بە سەرقاڵی و سەرگەرمی یە جێگەحەزەکانی خۆیانەوە سەرقاڵ بوون، سەرەنجام

زۆرێکان هەرگیز نەگەرانەوە بۆ ئالوودەبوونی پێشوویان، و زۆربەیان بە شێوەیەکی مامناوەندی تا هەشت ساڵ دواتر نەگەرانەوە لای مادەبێهۆشکەرەکان.

ئەو کەسانەی کە توانیویانە بەسەرکەوتوویی ئالوودەبوون وازلێبهێنن، ئەو چوارقۆناغەی هاوخوانی عەسەبی مەرجی یەیان تەی کردووە کە ژماردنمان، و وە ئەمەش هۆکاری سەرکەوتنی ئەوان بووە، هەندێکیان دوای هەشت ساڵ گەرانەوە بۆ عادەتی یەکەمجاری خۆیان کە هۆکارەکەی سوود لێوەرنەگرتن لە هەنگاوی پێنجەم بوو.

هەنگاوی پێنجەم: سەرمەشق و نمونە تازەکان مەرجی بکە تا ببنە عادەتی جێگیر و دامەزراو:

مەرجی کردن رەوشێکە دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئەو گۆرانکاریەی کە دروست بووە شێوەیەکی جێگر و پایەدار وەرگرێت، سادەترین رێگەی مەرجی کردن بریتی یە لە سوود وەرگرتن لە شێوەی دووبارەکردنەوە تا ئەوەی رێگەیەکی عەسەبی تازە فۆرمۆلە ببێت، ئەگەر نمونەیەکی ئەڵتەرناتیڤتت دیتەوە ئەوە ئەو نمونەیە چەندین جار لە زیهنتدا دووبارو بکەرەوە تا لەوە ئاگادار بیت کە ئەم شێوەیە بە خێرایی نارەحەتیت لادەبات و لە بریدا چێژ و خۆشی دادەنێت، ئەگەر بە ئەندازەی پێویست ئەم کارەیە دووبارە نەکەیتەوە ئەوە ئیمکانی گەرانەوە بۆ نمونەکانی پێشوو بوونی هەیە.

ئەگەر کاری دووبارەکردنەوەی نمونەتازەکە بخەیتە تەك هەست و جدییەتێکی زۆرتر، ئەوە جادە و رێگەی عەسەبی تازە لەگەڵهێزێکی زۆرتردا ئەکتیڤ دەبێت و دواجار شێوەی یەکێك لە رەفتارە عادییەکان وەردەگرێت، ئاگادار بە کە مێشك ناتوانێت لە جیاوازی نێوان وێنایەکی زیهنی و رووداوێکی واقیعی بکات، مەرجیکردن دەبێتە هۆی ئەوەیکە لەسەر رێگەیەکی تازەدا بجوڵێیت و تەنانەت ئەگەر گەیشتیتە یەکێك لە وێستگە کۆنەکان بەخێرایی بەکەناریدا تێپەرە و لەراستیدا گەرانەوە بۆ عادەتە پێشووەکان کارێکی دژوار دەبێت.

سەبارەت بە هێز و دەسەلاتی بێوێنەی" مەرجیکردن" هەرچی یەك بڵێین هێشتا هەر کەممان ووتووە، بەو دواییانە لە شوێنێکدا ئەوەم خوێندەوە کە" لاری برد"

یاریزانی بەناوبانگی تیپی ساتیس بوستون بۆ دیتنی ڕۆڵێك لەفلیمێکی پروپاگەندەی پەیوەست بە ساردی یەکی بێ کحول بانگێشتکرابوو، بە پێی بەرنامەکە بڕیار بوو کە ئەو تۆپێك بەرەو سەبەتەی گۆڵەکە بهاوێت و گۆڵیش نەکات، ئەو دوای ۹ جار مەشقکردن کە هەر ۹ جارەکە تۆپەکەی هەڵدەدا و دەکەوتە ناو سەبەتەکەوە تا دواجار سەرککەوتوو بوو لەوەی کە تۆپەکە هەڵبدات و نەکەوێتە ناو سەبەتەکەوە، سەیرکە زیهنی ئەم کەسە لە ئاکامی چەندین ساڵ مەشقکردن چۆن مەرجی بووە کە هەرئەوەندەی تۆپەکە دەکەوێتە دەستی میکانیزمێکی مەرجی لە ئەودا دەکەوێتە گەڕ و ئۆتۆماتیکیەن بە جۆرێك تۆپەکە هەڵدەدا کە لە بازنەکە تێپەڕێت، سەرنج بدە کە ئێمە دەتوانین هەر جۆرە ڕەفتارێك لە ئاکامی دووبارەکردنەوەی زۆر و توندی سۆزەوە لە خۆماندا مەرجی بکەین.

هەنگاوی داوتر ئەمەیە کە بە پێی بەرنامە ئاوڕ لە بەهێزکردنی ڕەفتارە تازەکان بدەینەوە، ئایا دوای وەدەستهێنانی سەرکەوتن لە کارێکدا خۆت خەڵات دەکەیت؟ لەم حاڵەتەدا چاوەڕوانی ئەوە مەکە کە ساڵێك وازهێنان بە سەر جگەرەکێشانتدا تێپەڕێت، هەر ئەوەندەی کە ڕۆژێك تێپەڕی خەڵات بە خۆتان ببەخشن! ئارام مە گرە کە چل کیلۆ کێشتان کەم بکات، تەنانەت چاوەڕوانی مەکە کە یەك کیلۆ کێشت کەم بکەیت، لە هەمان ئەو کاتەدا کە دەورییەکی نیوە خۆراك بخەیتە لاوە، دەست لە پشتی خۆتان بدەیت! بۆ خۆت زینجیرەیەك ئامانجی ماوە کورت لەبەرچاو بگرە، کە لە سەر ڕێگەکەتان بەرەو سەرکەوتن، حوکمی سەنگی فەرسەخەییان هەبێت، وە کاتێك بە هەریەکێکیان گەیشتیت ئەوە دەستبەجێ پاداشتی خۆتان بکەن، ئەگەر نارەحەتیەکەتان لە جۆری نیگەرانی و پەرێشانی یە ئەوە هەر جارێك لە بری نیگەرانی دەست بدەرە چالاکی، یا هەر جارێك کەسێك هەواڵپرسی کردیت و بە خەندەوە وتت" باشم" ئەوە خۆت شایستەی پاداشت بزانە، چوونکە لەدیدی تۆدا گۆڕانکارییەك دروست بووە کە دواجار بە سەرکەوتنێکی گەورە کۆتایی پێدێت.

بەم تەرتیبە سیستەمی عەسەبیەت دروستکردنی گۆڕانکاری خوازراو هاوڕێ و هاوتەك دەخات لەگەڵ چێژێکی گەورەدا، ئەو کەسانەی کە کێشیان کەم دەکەنەوە ئەوە دەسبەجێ نابنە پاڵەوانی لەشجوانی یا شاجوان، کەواتە پێویستە هەر ئەوەندەی کە پێشکەوتنێك لە کاردا دروست بوو هانی خۆت بدەیت، بۆ نمونە ئەگەر

به دەوری شەقامێکدا رامانکرد (هەڵبەتە نەك بەمەبەستی گەیشتن بە یەکەمین دووکانی هەمبەرگر فرۆش!) ئەوە دەبێت خۆمان بەسەرکەوتوو بزانین، ئەگەر وانەکەیت ئەوە خێرا نائومێد دەبیت و بە خۆت دەڵێیت" باشە من تازە یەك کیلۆ کێشم کەمی کردووە، بەڵام هێشتا هەر قەڵەوم، بۆ ئەوەی بگەمە کێشی دڵخوازی خۆم تەمەنێك درێژە دەکێشێت، ئەم رێیەش ئەوەندە دژوا رو دوورودرێژە کە........" ئەوجا ئەم هەڵسەنگاندنە عەجولانەیە دەبێتە بیانوو بۆ زۆر خۆری.

بۆ بەمەرجیکردنی نمونە تازەکان دەبێت بەردەوام ئەو نمونانە بەهێز بکەیت، بەودواییانە کتێبێکم خوێندەوە بە ناونیشانی" لەسەگەکە مەدە! " لە نوسینی" کارن پریور" کە بە توندی ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەم کە حەزدەکەن میکانیزمی مەرجیکرن بە تەواوەتی فێربن ئەو کتێبە بخوێننەوە، لەم کتێبەیەدا چاکسسازی رەفتاری ئاژەڵان بە سوود وەرگرتن لەمیکانیزمی مەرجیکردن شرۆڤەکراوە، رەوشەکانی ئەم کتێبە، لەگەڵ ئەوەی کە بەدرێژیی چەندین ساڵە سەبارەت بە رەفتاری مرۆڤ فێری بووم یەکدەگرێتەوە.

ئەوەی کە بێوێنە و جێگەی سەرنجە لێکچوونی ئەو هێز و ووزانەیە کە رەفتاری مرۆڤ و ئاژەڵ کۆنترۆڵ دەکات، زانینی میکانیزمەکانی مەرجی دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئەو ووزانە بخەینە ژێر دەستی خۆمانەووە و لە دەستنیشانکردنی چارەنووسی خۆماندا رۆڵمان هەبێت، ئێمە دەتوانین هەروەك ئاژەڵ بژین، واتە دەستەمۆی هەلومەرج و دۆخی دەرەوەی خۆمان بین، و دەتوانین فێری رێسا گەلێك ببین و بە سوود وەرگرتن لێیان تواناییەکانی خۆمان بۆ ئەوپەری ئاست بەرزبکەینەوە، خاتوو پریور لە کتێبەکەیدا ئەوە شرۆڤە دەکات کە بە سوود وەرگرتن لە ووزەی رەنج (فێرکاری تەمبێکردن) توانیویەتی چەندین ساڵ ئاژەڵەکان فێر بکات، بۆ پەروەردەکردنی شێر لە شەلاق و کورسی و بۆ پەروەردەکردنی ئەسپ لە رەشوو بۆ پەروەردەکردنی سەگ سوودی لە گوریس وەرگرتووە، بەلام لە پەروەردەکردنی دۆلفینەکاندا دووچاری کێشە بووەتەوە، چوونکە کاتی دەویست تا سوود لە وزەی رەنج وەربگرێت" تەمبێکردن" سەبارەت بە دۆلفینەکان و ئەوانیش هەڵدەهاتن و دوور دەکەوتنەوە! ئەم بابەتە ئەوی ئاراستەی نرخ و بەهای پەروەردە و فێرکردن کرد.

" هیچ کارێك نی یە کە لە ڕێگەی پەروەردەوفێکردنەوە نەکرێت، هیچ کەرەستەیەك بە پێی فێرکردن ڕاناگات، فێرکردن دەتوانێت ئاکاری خراپ بگۆڕیت بۆ باش، بنەمای هەڵە وێران بکات و بنەمای ڕاست و دروست لە شوێنیدا دابنێت، مرۆڤ تا ئاستی فریشتە بەرز بکاتەوە"
"مارك تواین"

یەکەمین بنەمای هەر جۆرە" مەرجیکردنێکی سەرکەوتن" بریتی یە لە بەهێزکردنی نمونە ڕەفتارییەکان، من و تۆ دەبێت ئەوە بزانین کە ئەگەر بمانەوێت هەست یا ڕەفتارێکی پایەدار لە خۆماندا دروست بکەین دەبێت سوود لە نمونەیەکی مەرجی وەربگرین، هەموو نمونەکان لە ئاکامی کارەوە بەهێز دەبن و بەتایبەت کلیلی پایەداری ڕەفتار یا هەست سوود وەرگرتنە لە مەرجی کردن.

یاسای بەهێزکردنی ڕەفتار:

هەر نمونەی سۆزێك یا ڕەفتارێك کەبەردەوام بەهێزدەکرێت، خۆی بۆ خۆی دەبێتە کاردانەوەیەکی مەرجی و ئۆتۆماتیکی، و هەر نمونەیەکیش کە بەهێزی نەکەین لەناودەچێت.

دەتوانین ڕەفتارەکانمان یا هی کەسانی دیکە بە دوو شێوەی پۆزەتیڤ یا نێگەتیڤ بەهێز بکەین، ڕەوشی پۆزەتیڤ بریتی یە لە پێبەخشینی خەڵات، دیاری، ئازادی کارکردن و هاوچەشنەکانیان، ڕەوشی نێگەتیڤیش ڕەنگە لە شێوەی ناوچاوگرژکردن، هاوارکردن و قیژاندن و تەنانەت تەمبێکردنی جەستەیی ئەنجام بدرێت، دەبێت لەوە ئاگادار بین کە بەهێزکردنی ڕەفتار جیاوازە لە روشی تەمبێنکردنو هاندنی ئاسایی، چونکە بەهێزکردن لە سەر بناغەی نیشاندانی کاردانەوەی دەسبەجێیە، بەڵام هاندان و تەمبێکردن ڕەنگە بخرێتە کاتێکی دیکەوە و دوابخرێت.

کات، گرنگترین مەسەلەیە:

بۆ ئەوەی مەرجیکردن کاریگەر بێت ئەوە گرنگیدان بە کات گرنگی یەکی ژیانی هەیە، کاتێك کە گروپێکی یاری سەلە بە باشی یاری دەکەن و پەروەرشیارەکەیان لە هەمان کاتدا هاوار دەکات" زۆر جوانە! " ئەوە کاریگەریەکەی بە چەندین جار لەو قسەوباسانە زیاترە کە لە کاتی رێستەکاندا بۆیان دەکات، چوونکە هەستی بەهێزکردن لەگەڵ ئەو نمونە رەفتاریانەدا کە لە کاتی جێبەجێکردندان زووتر پێکەوە پەیوەند دەبن.

یەکێك لە گرفتەکانی سیتەمی دادوەری ئەمەیە کە هەندێك جار ماوەیەکی درووودرێژی چەندین ساڵەیی دەکەوێتە نێوان هەڵە -تاوان - و سزاکەوە، رەنگە تاوانباران لە ناخی خۆیانەوە هۆکاری سزاکەیان بزانن بەڵام یەکەم: ئەو نمونە رەفتارییە ووردووخاش ناکات کە بووەتە هۆی رووودانی سزاکە و هیچ گۆرانێکی بەسەردا ناهێنێت و دووەم: ئەو دەرد و رەنجەی کە لە سزاکەوە دروست دەبێت گرێ نادرێت بە نمونەرەفتاری یەکەوە.

تەنها رێگەی دروستکردنی گۆرانکاری بەردەوامی رەفتاری و هەستی ئەمەیە کە ئێمە دەبێت مێشکمان جەموجۆر بکەین تا ئەو کارانەی کاریگەر بەخشن بە شێوەی عەسەبی ئەنجامیان بدات نەك بە شێوەی بیر و فکری، گرفتاریەکە لەمەدایە کە ئێمە زۆربەمان لەوە ئاگادار نین کە لە حاڵەتی مەرجیکردنی کەسانی دیکەداین و بە شێوەیەکی بەردەوام رەفتاری یەکدی چاکسازی دەکەین، و بۆ ئەم کارەیەش زۆرتر سوود لە شێوەنێگەتیڤەکان وەردەگرین نەك لە شێوە پۆزەتیڤەکان.

یەکێك لە نمونەکانی ئەم بابەتە چیرۆکێکە کە بۆ کچەکەم" جالی" روویدا، مەشق و کاری خوێندنی کچەکەم زۆربوون و لە چالاکیەکانی دەرەوەی بەرنامەی قوتابخانەشدا لەوانە لە نمایشیشدا بەشداری دەکرد، هاورێیەکی هەبوو کە زۆر پێوەی هۆگر بوو وە چاوەروانی ئەوەی دەکرد کە کچەکەم هەموو رۆژێك تەلەفونی بۆ بکات، هەرئەمەندەی کە چەند رۆژێك تێدەپەرین و تەلەفونی نەدەکرد زۆر نارەحەت دەبوو، هەڵبەتە ئەویش هۆگربوو بە کچەکەمەوە بەڵام بۆچوونی وابوو کە کچەکەم زۆرتر تەلەفوون بۆ

ئەو بکات، بەڵام سیاسەتێکی هەڵبژاردبوو کە هەرکاتێك کچەکەم تەلەفوونی دەکرد ئەو سەرزەنشت و ئازاری دەدا.

ئایا تۆ تا ئێستا هەڵەیەکی لەم چەشنەت کردووە؟ ئەگەر حەز بەوە بکەیت کە هاوسەر یا کەسێك کە زۆرلاتان گرنگە زۆرتر پەیوەنییتان پێوە بکات و تەلەفونتان بۆ بکات بۆڵەو قرتەی بەسەردادەکەیت؟ کاتێك کە دوای ماوەیەك تەلەفونیان بۆ کردیت ئەوە بە رستەگەلێکی لەم چەشنە خۆشحاڵی خۆت دەردەبریت؟ " جێگەی سەرسوورمانە کە دواجار تەلەفونت کرد! ئەوە خۆر لە کام لاوە هەڵهاتووە! هەروەك ئەوەی کە دەبێت من هەمیشە تەلەفوون بکەم".

ئەگەر کارێکی لەم شێوەیە بکەیت ئەوە ناراستەوخۆ ئەوەت پێووتووە کە ئیدی تەلەفوون نەکات، واتە دوای ئەوەی کە بە پێی حەز و مەیلی تۆ جووڵاوەتەوە تۆ دەسبەجی نارەحەتت کردووە، واتە نموونەی تەلەفونکردنی ئەو لە زیهنی ئەودا لەگەڵ رەنجدا پەیوەند کراوە، لەبەر ئەوە ئەمە سروشتی یە کە بۆ دوورکەوتنەوە لە رەنج ئیدی کەمتر تەلەفوون بکات،سەبارەت بە"جالی" تا ماوەیەك ئەم مەسەلەیە درێژی کێشا، تا ئەوەیکە کچەکەم بەم ئەنجامە گەیشت کە درێژپێدانی ئەم دۆخە بێسوودە، چوونکە ئەگەر تەلەفوونی نەدەکرد نارەحەت دەبوو، ئەگەر تەلەفونیشی بکردایە دیسان هەر نارەحەت دەبو، روونە کە ئەم مەسەلەیە کاریگەری دەکردە سەر لایەنە جیاوازەکانی پەیوەندیان و سەرەنجام پەیوەندییەکەیان دەپچڕا.

ئەگەر بەراستی حەز بەوە دەکەیت کە کەسێك تەلەفونت بۆ بکات دەبێت کاتێك کە تەلەفوونی کرد شادمانی دەربریت، ئەگەر بە خەڵکی بڵێیت کە چەندێك هۆگریانیت و چەندێك دڵت تەنگ بووە بۆیان و چەندێك سوپاسگوزاریت بۆ تەلەفونەکەیان، ئەوە بۆت وێناناکرێت کە ئەگەری سەرلە نوێ تەلەفوونکرینیان زیاتر دەبێت؟ ئەوەت لە بیر بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە رەفتارێك دووبارە بکەنەوە دەبێت دەستخۆشییان لێبکەیت.

من راوێژکاری زۆرێك لە کۆمپانیاکانی سەرانسەری ئەمەریکا بووم و لەوە گەیشتووم کە زۆربەیان بۆ دروستکردنی جۆش و خرۆش لە کرێکارەکانیاندا سوود لە نوێڵی نێگەتیڤ وەردەگرن و هۆکاری ئەنگێزەیان بریتی یە لە ترسان لە تەمبێکردن، ئەم رەوشە رەنگە کاریگەری یەکی کاتی هەبێت، بەڵام لە ماوەدرێژدا

کاریگەری نابێت،درەنگ یا زوو ئەم کۆمپانیانە دووچاری هەمان کێشەیەك دەبن کە وولاتەکانی ئەورووپای رۆژهەلات رووبەرووی بوونەوە: خەڵکی لە ترس و تۆقاندندا ژیان بەسەر دەبەن و چاوەروانی کوتادەیەك دەکەن.

دووەمین سیاسەتی سەرەکی ئەم کۆمپانیایانە ئەنگیزەی داراییە، هەڵبەتە ئەم رەوشە، جوان و جێگەی قەبوولە، بەلاّم کاریگەریەکەی سنورداره، ئەگەر پێدانەکان — بەخششەکان — لە سنوررێك تێپەرێت، ئیدی کاراییەکەی ئەوەندە کاریگەری نابێت لە سەر کەسەکان، زۆربەی کۆمپانیاکان ئاگاداری سنورداریەتی کاریگەری خەلاّت و پاداشت بوونەتەوە، ئەگەر کارکردی کەسەکان بەردەوام بە پارەوپوولّ قەرەبوو بکەینەوە ئەوە کەم کەم عادەت بەوەدەگرن و چاوەروانی ئەوە دەکەن کە هەر ساتێك کارێکی بەنرخیان ئەنجام دا ئەوە هەق و مافیان دەسەبەجێ بەرزبیێتەوە، سەرەنجام دوای ماوەیەك تەنها بۆ پارە کاردەکەن و تا لە رووی ئابووریەوە کارێك سوودی تێدانەبێت ئەنجامی نادەن و کارەکە دەگاتە شوێنێك کە دەستەبەرکردنی نیازی داراییی کرێکارەکان لە توانای کۆمپانیاکە دەردەچێت.

سێیەمین و گرنگترین رێگەی دروستکردنی ئەنگیزە لە کرێکاراندا بریتی یە لە گەشە و پەروەردەکردنی ئەوان، گەشە و پەرەپێدانی کەسی کرێکارەکان دەبێتە هۆی ئەوەیکە هۆگربن بە ژیان، کەسانی دیکە و پیشەکانی خۆیانەوە و تامەزرۆیی خزمەتکردن تیایاندا دروست ببێت بە بێ ئەوەی کە لە دەروە فشارێکیان لەسەر دروست ببێت. لەمەی کە کارێکی شایستە ئەنجام دەدەن هەست بە غرور بکەن، هەڵبەتە ئەمە بەو مانایە نایەت کە سیستەمێك بۆ پاداشت و هاندانی دارایی بوونی نەبێت بەلاّم بێگومان باشترین رەوش رەوشی بەرزکردنەوەی ئەندازەی گەشە و کەماڵی مرۆڤەکانە.

بەرنامەیەك دارێژە بۆ بەهێزکردنی رەفتار، تا گۆرانکاریەکان پایەدار بن!

دوای ئەوەیکە سەرمەشق و نمونەیەکی تازەت بۆ خۆت و کەسانی دیکە دروستکرد ئەوە بەهێزکردنیان زۆر گرنگە، هەر کاتێك کەرەفتارێکی دڵخوازت ئەنجام دا، (بۆ نمونە چاو پۆشین لە خواردنی ئەندازەیەك خۆراك) ئەوە ئەو کارەیە بە گەورە و چێژبەخش دابنێ و هەر بەراستی بەهۆی ئەو کارەیەوە ستایشی خۆت بکە،"

کارێکی باشت کرد کە ئەو خۆراکەت نەخوارد، بەدڵنیاییەوە ئەمە کارەکاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی و جوانی تۆ" بەڵام ئەگەر دوای ئەوە هەمیشە بە هەمان شێوە رەفتاری خۆت بەهێز بکەیت ئەوە دوای ماوەیەك کاریگەری پاداشتەکان کەم دەبنەوە، ئەو شتەی کە بۆ سەردەمێك عادی و چێژبەخش بوە ئەوە خۆی بۆ خۆی دەبێتە شتێکی عادی و چاوەروانکراو.

لەو روانگەوەی کە خۆم بە پابەند دەزانم یارمەتی کەسانی ئاتاج بدەم لەبەرئەوە هەر کاتێك کە گەشت دەکەم ئەوە لە فرۆکەخانە بە بێ بوواردن شتێك دەدەم بەو کەسانەی کە داوای پارە دەکەن، ئەوەش لە بیرناکەم کە لەبەردەم دەرگای هۆڵەکەدا بەرێزێکیش لە شوێنێکی دیاریکراودا رادەوەستێت و منیش هەمیشە پارەم داوەتی، جارێکیان زۆر پەلەم بو وە پارەم لەگەڵ خۆم نەهێنابوو، کاتێك کە بەلایدا تێپەریم بە خەندەوە پێم ووت" دەبێت زۆر ببوریت، ئەمرۆ پارەیەکم پێنی یە" و ئەویش تورە بوو، چوونکە پارە وەرگرتن لە من لە لایەن ئەوەوە بوویە کارێکی عادی و ئاسایی و هەروەك ئەوەی کە ئەو بە حەق و مافی خۆی بزانێت، لە کاتێکدا کە لە رۆژەسەرەتاییەکاندا لەوەیکە پارەم پێدەدا زۆر خۆشحاڵ و سووپاس گوزار بووم.

دەبێت ئەوە بزانیت کە تازە بوون و خۆشحاڵبوون پاداشتەکانی ژیان خۆشتر و چێژبەخشتر دەکات، لەبەر ئەوە بۆ ئەوەیکە گۆرینی رەفتار رەهەندێکی پایەدارانە پەیدا بکات ئەوە دەبێت بەرنامەیەکی گۆراومان هەبێت بۆ بەهێزکردنی رەفتار.

خراپ نی یە کە لێرەدا نمونەیەك سەبارەت بە شێوەی پەروەردەکردنی دۆلفینەکان بهێنینەوە، بۆ ئەوەی کە دۆلفین ناچار بکەن بە بازدان، ئارام دەگرن تا خودی دۆلفینەکە بە شێوەیەکی سروشتی بازبدات و لە ئاوەکە بێتە دەروە، ئەوجا دەسبەجێ ماسی یەکی بچوکی دەدەنێ، دوای ئەوە هەرکاتێك کە دۆلفینەکە لە ئاوەکە دێتە دەرەوە و بازبدات ماسی یەك بەخەلات وەردەگرێت، و ئیدی کەم کەم مەرجی دەبێت، واتە کاری بازدان لەگەڵ چێژی ماسی خواردندا هاورێ دەبێت، پەروەرشیار بە سوود وەرگرتن هەرلەم کاردانەوەی مەرجی یە وا لە دۆلفینەکە دەکات کە چەندین جارەو جار بازبدات.

سەرەنجام تەنها لە حاڵەتێکدا ماسی دەدرێتە دۆلفینەکە کە لە بەرزاییەکی دیاریکراوەوە بازبدات، هەر بەم پێیە کەم کەم بەرزاییەکە زیاد دەکەن، خاڵی گرنگ

ئەمەیە: ئەگەر هەمیشە پاداشت بدەنە دۆلفینەکە ئەوە کەم کەم عادەتی پێدەکات و ئیدی هەموو توانایییەکانی خۆی بەگەرناخات، رەنگە وا دۆلفینەکە پەروەردە بکەن کە دوای دوو یا بۆ نمونە پێنج جار بازدان خەلاتێك وەربگرێت، دۆلفینەکە ئەوە نازانێت کە دوای چەند بازدان خەلاتی دەدەنێ و هەر ئەم نەبوونی دلنیاییە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەمیشە ئەوپەری هەولی خۆی بدات و وەرگرتنی خەلات بە مافی خۆی بزانێت.

هۆکارێکی هاوشێوەی وەك ئەمەش دەبێتە هۆی حەزی هەندێك کەس لە یاری قومار، ئەم کەسانە هەرئەوەندی جارێك بردیانەوە، بە زاراوەکە وەك دەلێن ژێر زمانیان پڕدەبێت لە تام و چێژێکی زۆرتری لێدەبەن و جۆشوخرۆشی یاری یەکە و ئەگەری بردنەوە بۆ درێژەدان بە یاری زیاتر هانیان دەدا، ئەگەر بۆ ماوەیەکیش بدۆڕێن ئەوە هۆگریەکی زۆرتر بە یاری یەکە پەیدا دەکەن و بەخۆیان دەلێن ئەمجارەیان بردنەوەیان مسۆگەرە، ئەوەی کە قۆمارباز ناچاردەکات بە قومارەوە بریتی یە لە ئەگەری بردنەوە، ئەگەر کەسێك بۆ ماوەیەك قوماربکات و تەنها بدۆڕێت ئەوە واز لە قومار دێنێت، بەلام ئەگەر چەند دەستێك بباتەوە ئەگەرچی برەکەش لاوەکی بێت و تایبەت بێت بە چەند دەستێکەوە، ئەگەرچی تەنها کەمێك لە دۆڕاندنەکانی پێشویشی بۆ قەربوو بکاتەوە، ئەوە لەسەر یاریکردن سووردەبێت، چوونکە ئەگەری بردنەوە دەکات و وە پێی وایە کە ئەمجارەیان حەتمەن" جاك پووت" – دەزگایەکی قومارکردنە – دێنێت.

زۆرێك لەو کەسانەی کە عادەتی (بۆ نمونە جگەرەکێشان، یا قومارکردن) تەرك دەکەن، دوای چەند مانگێك حەزو ئارەزووی ئەوە دەکەن" کە تەنها جارێکی دیکە تاقی بکەنەوە" و هەر ئەم یەکجار تاقیکرنەویە دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئەو رەفتارە نەخوازراوەیە و کاری تەرککردنی عادەتەکە دژوارتر دەکات، ئەگەر دوای تەرککردن تەنها یەك جار جگەرەبکێشیتەوە، ئەوە سەنتەری عەسەبی دەجولێن و هەمیشە چاوەروانی ئەوە دەکەن جارێکی دیکە ئەوە تاقی بکەیتەوە، ئەم هاوخوانی عەسەبی یە بە شێوەیەکی زۆر چالاکانە کاردەکات و سەرەنجام ئەو عادەتەی کە لە خەیالتدا بووە تەرکی بکەیت بەهێز دەبێت!

ئەگەر دەتەوێت رەفتاری کەسێك بەهێزبکەیت تا شێوەیەکی هەمیشەیی وەربگرێت دەبێت بەرنامەیەکی جێگرت هەبێت بۆ بەهێزکردنی ئەو رەفتارە، خاتوو" کارن

پریور" ئەوە روون دەکاتەوە کە چۆن دەتوانرێت دۆڵفینەکان پەروەردەبکرێن کە دەباز بەدوای یەکدا ئەنجام بدات، بۆ ئەم کارە رەنگە دوای بازدانی دەیەم خەڵات بکرێن و ئەم کارەش هەمیشە دووبارە دەبێتەوە، لەم حاڵەتەدا ناتوانرێت چاوەروانی رەفتاری دیکە بکرێت بەرلە خەڵات و پاداشت کردن، ئەگەر تەنها دوای بازدانی دەیەم پاداشت بکرێن دۆڵفینەکان بە زوویی ئەوە فێردەبن کە پێویست ناکات بۆ هەر بازدانێك هەموو تواناکانی خۆیان بەخەرج بدەن، لەبەر ئەوە چۆنایەتی بازدانەکان دادەبەزێت.

هەر هەمان جۆری کاردانەوە دەتوانین لەو کەسانەدا ببینین کە حەق و مافێکی جێگیر وەردەگرن، کرێکارەکان ئەوە دەزانن کە کۆمپانیاکان چاوەروانیەکی دیاریکراویان لەوان دەوێت و لەبەرامبەر ئەوەدا، مافێکی دیاریکراویشیان دەدەنیٚ، مەسەلەکە ئەمەیە کە زۆرێك لە کرێکارەکان فێری ئەوە دەبن کە بۆ وەرگرتنی ماف و حەق کەمترین هەوڵ بدەن، چوونکە هیچ پاداشتێکی کەلەسەری رێکەوتبن و هەروەها پاداشتێکی چاوەروانەنەکراویان نادەنیٚ ولەبەر ئەوە لە هەوڵوکۆششەکانیاندا لە ئاستێکی دیاریکراو تێناپەرن، لەهەر کۆمپانیایەکدا یا شوێنکارێکدا، وەرگرتنیٚ کریٚ و ماف کارێکی ئاسایی و چاوەروانکراوە، بەڵام ئەگەر پێدان.لە مافێکی –موچەیەکی – دیاریکراودا کورت و کۆبکرێتەوە، کرێکارەکان تەنها ئەو کارانە دەکەن کە چاوەروانی ئەوەیان لێدەکرێت ئەنجامی بدەن و تەنها لە ئاستێکدا هەوڵوکۆشش دەکەن ئەو ماف و کریٚ جێگیرەکە هەیانە نەبردرێت.

بەڵام ئەگەر خەڵات و چاکەی رچاوەروانەنەکراوو لەسەر رێکەوتوو ی وەك هاندان، پاداشت، بەرزکردنەوەی پێگە و هاوشەنەکانیان بدرێتە کرێکارەکان و لەو حاڵەتەدا ئەوانیش کۆششێکی زۆرتر دەکەن تا بەڵکو چاکە و پاداشتی زۆرتر وەربگرن یا ئەوەیکە دەرکەون و هانبدرێن، ئاگادار بە کە ئەم پاداشتانە نابێت قابیلی پێشبینی بن،وەگەرنا کاریگەریان نابێت و تەنها مافەکەی خۆیان وەردەگرن، پاداشتەکان بگۆرە و ئەنجامێکی گەورەتر چ لە روانگەی گۆرینی خۆتان و چ لە روانگەی گۆرینی کەسانی دیکەیەوە وەدەست بێنە.

کەرەستەیەکی دیکەش هەیە بۆ بەهێزکردنی رەفتار و دەتوانرێت سەبارەت بە مرۆڤ و هەروەها ئاژەڵیش بەکار بهێنرێت، بۆ نمونە بۆ پەروەردەکردنی دۆڵفین هەندێك جار لەبری یەك ماسی، سیٚ یا چوار ماسی دەکەنە خەڵات و پاداشت، ئەم کارە

حاڵەتێکی چاوەروانی لە لای دۆڵفینەکە دروست دەکات کە ئەگەر زۆرتر هەوڵبدات رەنگە پاداشتێکی گەورەتر وەربگرێت، سەرەنجام بە شێویەیەکی بەردەوام هەوڵوکۆششی خۆی زیاد دەکات.

کاردانەوە مرۆییەکانیش هەر بەم شێوەیەن، ئەگەر پاداشتێك بدرێت بە کرێکارەکان کە لە چاوەروانیان گەورەتر بێت ئەوە زۆربەی کات ئەنگێزەیەکیان لا دروت دەبێت کە لە ئاییندەدا خزمەتێکی بەنرختر ئەنجام بدەن، بە ئومێدی ئەوەیکە پاداشتێکی تەنانەت گەورەتر وەربگرن، دەتوانرێت سوود لەم بنەمایە وەرگیرێت بۆ پەروەردەکردنی منداڵانیش.

میکانیزمی بەرێخستنی مرۆڤ:

دەتوانرێت سوود لە رەوشی دوایین (کە بە بنەمای جك پات ناسراوە) وەربگیرێت بۆ بەرێخستنی ئەو کەسەکانەی کە هیچ ئەنگێزەیەکیان نی یە، سەبارەت بە دۆڵفینەکان هەندێکجار سوود لەم شێوەیە وەردەگیرێت، هەندێك جار پەروەرشیاران لەگەڵ دۆڵفینێکدا مامەڵە پەیدادەکەن کە بەرامبەر شێوەئاساییەکانی پاداشت بێباکن و ئەنگێزەی پێویستیان لا دروست ناکات، لە حاڵەتێکی لەم چەشنەیەدا دە دوانزە ماسی بەسەریەکەوە دەخەنە بەردەمی دۆڵفینەکە هیچ هەوڵوکۆششێکیشی بۆ فێربوون نەکردبێت، ئەو چێژەی کە لە خواردنی ئەم هەمووە ماسی یەوە دەستدەکەوێت بە شێوەیکی ئاسایی نمونەررەفتاریەکانی ئەو دۆڵفینە دەرووخێنێت و دۆڵفینەکە بۆ فێربوون ئامادە دەکات، ئەم رەوشە سەبارەت بە مرۆڤەکانیش کاریگەرە، ئەگەر پاداشتێکی جێگەسەرنج بدەنە کارمەندێك کە هیچ کارێکی دروست یا بێوێنەی ئەنجام نەدابێت، ئەم کارە رەنگە لای ئەو تەنها نیشانەی خۆشەویستی و گرنگیپێدان بگەیەنێت، هەندێ جار ئەو کەسە دەخاتە جووڵەوە کە بگاتە ئاست و جۆرێکی رەفتار و کارکردی بەرزتر.

بەڵام گرنگترین شتێك کە دەبێت سەبارەت بە بەدیهێنانی کاردانەوەی مەرجی لە بیرمان بێت ئەمەیە کە بەهێزکردنی رەفتار، دەبێت دەسبەجێ ئەنجام بدرێت، لە هەمان کاتدا بیرەوەرییە ناخۆشەکانیش بەو شێوە پێکەنیناویەی کە لە زیهندا بەرجەستەی دەکەیت ئەوە بەو تەرتیبەی کە ووتمان بەهێزیان بکە، دووبارەیان بکەرەوە و هەوڵبدە

هەر جارێك وێنەیەكی خۆشیان پێبدەیت، كەمێك پێبكەنە، ئەوەت لە بیر بێت هەركاتێك كە دووچاری سۆز و هەستێكی توند دەبیت، ئەوە پەیوەندیگەلێكی دایكراو لە زنجیرەی ئەعسایی تۆدا بەدیدێت، ئەگەر ئەو نمونە چەندین جار دووبارە بكەیتەوە و ئەو وێنایەی كە ووزەت پێدەبەخشن و دەبێتە هۆی پێكەنینت لەبەرچاوتدا بەرجەستەی بكەیت ئەوە هەر جارێك ئاسانتر دەتوانیت هەست بە هێز بكەیت و پێبكەنیت، كەم كەم نمونەی جێگەمەبەست شوێنی خۆی وەردەگرێت.

بۆ بەهێزكردنی رەفتار دەبێت هەر لەو كاتەدا كە كەسەكە رەفتارێكی راست و دروست ئەنجام دەدات ئەوە پاداشتی بكەین، ئەو پاداشتە دەبێت جێگە حەز و هاوتای ئارەزووی ئەو كەسە بێت، ئەو پاداشتەی كە بەخۆتی دەدەیت رەنگە گوێگرتن بێت لەو ئاوازەی كە پێت خۆشە یا خەندەیەكی سەرلێوبێت یا ئەوەیكە خۆت لەو حاڵەتەدا بەرجەستە بكەیت كە بە ئامانجە دڵخوازەكانت گەیشتوویت.

هەنگاوی شەشەم: نمونە و سەرمەشقی تازە تاقی بكەرەوە:

ئێستا با لەو ئەنجامانە بكۆڵینەوە كە وەدەستمان هێناوە، تۆ نمونەیەكی هەستی یا رەفتاری جێگەحەز و ئارەزووی تازەی خۆتت هەڵبژاردووە، بۆ گۆرینی نمونەی پێشوو نوێڵی دەروونی پێویستت دروست كردووە، نمونەكەی پێشووت ووردووخاش كردووە، رێگەیەكی تازەت دیتووەتەوە و هەروەها مەرجیت كردووە تا شێوەیەكی پایەدار وەربگرێت، دوایین هەنگاوێك كە ماوە ئەمەیە كە ئەو نمونەیە تاقی بكەینەوە تا ئەوە روون ببێتەوە كە لە داهاتوودا كار دەكات یا نا.

یەكێك لەرێگەكانی ئەنجامدانی ئەم كارە كە لە" بەرنامەرێژی عەسەبی – وتاری" یشدا دەخوێندرێت ئەمەیە كە لە ئاوێنەی خەیاڵدا خۆمان لە پێگەیەكدا ببنینەوە كە بووەتە هۆی سەرهەڵدانی رەفتارەكانی رابووردوو، بۆ نمونە وازمان لە جگەرەكێشان هێناوە لە خەیاڵدا واوێنادەكەین كە كار و گرفتاریمان زۆرە و ئەوە ببینین كە ئایا لە هەلومەرجێكی لەم چەشنەیەدا دووبارە پەنادەبەینەوە بەر جگەرەكێشان؟

هەروەها دەبێت خوێندنەوەیەك بۆ دەوروبەرو لایەنەكان و ئاكامی كارەكە بكەین، ئایا ئەم گۆراناكارییە چ كاریگەرییەك لە سەر دەوروبەر بەجێد پڵێت؟ ئایا ئەو

گۆرانکارییانە دەمانپارێزن؟ ئایا نمونە تازەکان لەگەڵ بیروباوەر و بەهاکانماندا جیاواز نین؟

ئەگە رنمونەتازەکان وەك پێویست پایەدار و و بەردەوام نەبوون دەبێت بگەرێینەوەوە بۆ هەنگاوی یەکەم و بزانین کە ئایا بۆ ئێمە ئەوە رونە کە چیمان دەوێت و بۆچیمان دەوێت؟ ئەوجا برۆینە سەرهەنگاوی دووەم.

زۆربەی ئەو کەسانەی کە لە گۆرانکاریدا سەرکەوتن وەدەستناهێننن هۆکارەکەی ئەمەیە کە ئەنگێزەیەکی بەهێزیان نی یە و سوودیان لە نوێڵی دەروونی گونجاو وەرنەگرتووە، رەنگە واباشتر بێت کە بریاری خۆیان سەبارەت بە گۆرینی عادەت بە کەسانی دیکە رابگەیەنن، بە تایبەت ئەو کەسانەی کە لێناگەرێن بە ئاسانی لە چنگیان دەرچن! بەم تەرتیبە نوێڵی بەهێزتر دروست دەبێت.

ئەگەر وابیردەکەیتەوە کە سوودت لە نوێڵی پێویست وەرنەگرتووە ئەوە برۆرە سۆراخی هەنگاوی سێیەم، رەنگە تۆش هەروەك ئەو باڵندەت لێهاتبێت کە بەردەوام خۆی بە پەنجەرەکەدا دەدا، واتە رووگەیەکی جێگیر دەگرێتە بەر و هەر جارێك توندتر و جەسوورتر ئەمە دووبارە دەکاتەوە و سۆراخی رێگەیەکی تازە ناکات بۆ خۆرزگارکردن و تێروانینەکانی خۆی ناگۆرێت، دەبێت نمونەکانی پێشو ووردوخاش بکەیت.

ئەگەر هەستت بەوە کرد کە هەموو هەنگاوەکان بەراستی نراوون، ئەوە هەنگاوی چوارەم کۆنترۆڵ بکە، ئەگەر هەوڵوکۆشەکانت تا ئێستا ئەنجامێکی دڵخوازی لێنەکەوتووتەوە ئەوە دەبێت رێگەیەکی تازە و ووزەبەخش لە رەنجەوە بۆ چێژ ببینیتەوە کە بە ئەندازەی تێروانینی پێشوو بەهێز و ئاسان بێت، هەموو ئەمانە بەو مانایە دێت کە ئێستا دەتوانیت ئافراندن و خەلاقیەتی خۆت لە مەحەك بدەیت، یائەوەی کەسێك ببینیتەوە کە پێشتر بە ئامانج گەلێکی هاوشێوە گەیشتبێت و بیکەتە سەرمەشقی خۆت تا عاداتی نەخوازراو یا سۆزی نێگەتیڤانەی خۆت بگۆریت.

ئەگەر گۆرانکارییەکت دەستپێکرد و لە نیوەدا وازت لێهێنا ئەوە روونە کە سوودت لە شێوەکانی بەهێزکردنی رەفتار وەرنەگرتووە لەبەر ئەوە هەنگاوی پێنجەم بخەرە ژێر لێکۆڵینەوە و وە سوود لە بەرنامەی جێگیر و گۆراو وەربگرە بۆ بەهێزکردنی رەفتار تا نمونەووزەبەخشەکان شێوەیەکی مەرجی و هەمیشەیی وەربگرن.

دەتوانیت سوود لە ئەم شەش هەنگاوەی هاوخوانی عەسەبی مەرجی وەربگریت بۆ چەندین مەبەستی جۆراوجۆ، بۆ نمونە بۆ پەیوەندیکردن بە کەسانی دیکەوە، نەهێلآنی کێشەی پیشەیی، و دادو فریادنەکردن و نەقیژاندن بەسە رمندالآندا،هەنوکە وادادەنێین کە تۆ سەبارەت بەو کاروبارانەی کە لە توانای تۆ بەدەرن زیاد لە ئەندازە نارەحەت و نیگەران دەبیت، چۆن دەتواینت ئەم نمونەلاوازکەرانە بگۆریت؟

١- لە خۆت بپرسە" لە بری ئەوەیکە نیگەران بم دەمەوێت چی بکەم؟ "

٢- ئەنگیزە و کەرەستەیەك بۆ گۆرینی_رەفتار بدۆزەرەوە، ئاگاداری ئەم خاڵە بە کە نیگەرانی ژیانت وێران دەکات، خۆت بگەیەنەرە ئەستانەی رەنج، بزانە ئەم حاڵەتە سەرنجام چ زیانێك بە ژیانت دەگەیەنێت و چەندێك لەبەرامبەریدا باج دەدەیت، بێنە پێش چاووت ئەگەر ئەم بارە لە شانت داگریت و بۆ هەمیشە لە شەری رزگاریت بێت چەندێك چێژبەخش و جوان دەبێت.

٣- نمونەکانی نیگەرانی ووردو خاش بکە، هەرکاتێك کە نیگەران بوویت ئەوە کارێکی نائاسایی بکە، ئەگەرچی ئەم کارە لە شان و شەوکەتی تۆشدا نەبێت و ببێتە هۆی پێکەنینی کەسانی دیکە، هەڵسەو هاوار بکە" چ بەیانیەکی جوان و بێگەردە! ".

٤- رەفتارێکی دیکە لە جێگەی نیگەرانی دابنێ کە ببێتە هۆی بەهێزبوونی تۆ، لە دەفتەرەکەی خۆتدا نەخشەی رەفتارێکی لەم چەشنەیە دابرێژە، رەنگە وا باشتر بێت کە هەڵسیت و ماوەیەك رابکەیت و لە کاتی راکرندا بیر لە نەخشەکە بکەیتەوە.

٥- نمونەیەکی تازە مەرجی بکە، وێنایەکی وورد و روون لەو نمونەیە بەرجەستە بکە و ئەم کارەیە چەندین جار دووبارە بکەرەوە، هەر جارێك بە تەواوی هێزەوە سوود لە هێزی وێناو هەستی خۆت وەربگرە و ئەوەندە ئەم کارە دووبارە بکەرەوە تا ئەو بیر، رەفتار، یا هەستە حاڵەتێکی ئۆتۆماتیکی وەربگرێت، ئەم نمونەیە لە زیهنی خۆتدا بەهێز بکە،لە بەرچاوی خۆتدا هەمیشە وا خۆت ببینەرەوە کە سەرکەوتوو دەبیت، بەرجەستەکردنی ئەنجامەکانی داهاتوو چێژ و شادیت پێدەبەخشێت، هەمتر سوود لە شێوەی دووبارەکردنەوەی هاورێ لەگەڵ هەستی بەهێزداوەرگرە، تا نمونە تازەکە لە زیهندا شێوەیەکی جێگیر و هەمیشەیی وەربگرێت.

٦- نمونە تازەکە تاقی بکەرەوە و بزانە ئایا کاریگەرە یا نا، ئەو دۆخە بێنە بەرچاووت کە بووەتە هۆی نیگەرانیت و بزانە ئایا دووبارە نیگەران دەبیتەوە؟

تەنانەت دەتوانیت سوود لەم شەش هەنگاوەی هاوخوانی عەسەبی مەرجی وەربگریت بۆ دانوستانی پەیوەست بە گرێبەستی بازرگانیش:

١- یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کە پێشینەی گرێبەستەکە بە ووردی بخوێنیتەوە، ئەوە دەستنیشان بکەیت کە چیت دەوێت و چ هۆکارێك دەبێتە رێگر لەبەردەم ئەنجامدانی ئەو خواستەدا، لایەنی بەرامبەری گرێبەستەکە چ خواستێکی هەیە؟ ئەم گرێبەستە چ بەرژەوەندیەکی تێدایە بۆ تۆ و ئەو؟ لە کوێوە دەزانیت کە ئەم گرێبەستەیە دەستەبەرکەری سەرکەوتنتە؟

٢- ئەنگێزە و کەرەستەیەك بدۆزەرەوە ئەوە نیشان بدات کە گرێبەستەکە بۆ لایەنی بەرامبەر سوودمەندە و چێژبەخشە و گرێنەدانیشی مایەی زیان و زەحمەتە.

٣- نمونەی هەر جۆرە باوەر و تیۆری یەك ووردوو خاش بکە کە رێگرە لەبەردەم پێشکەوتنی کاری گرێبەستەکەدا.

٤- رێگەیەکی تازە بدۆزەرەوە کە پێشتر بە بیری هیچ کامێکتاندا نەهاتبێت و هەروەها دەستەبەرکەری نیازەکانی هەردوولا بێت.

٥- لایەنە چێژبەخش و پۆزەتیڤەکانی ئەم نمونەتازەیە بەهێز بکە.

٦- بزانە بیروبۆچونی تۆ بۆ لایەنی بەرامبەر یا هەرکەسێکی دیکە قابیلی قەبوولە؟ بەبۆچوونی خۆتان سەرکەوتوو دەبیت؟ ئەگەر وایە دانووستانەکان دەست پێبکە و بە سەرکەوتوویی بە کۆتایی بگەیەنە.

دەتوانرێت سوود لە هەمان بنەماوەربگیرێت و منداڵان وا لێبکرێت کە ژوورەکانی خۆیان پاکرابگرن و بەرێك و پێکی بیهێڵنەوە، دەتوانرێت پەیوەندی ژن و مێردایەتی باشتر بکرێت، دەتوانرێت چۆنایەتی کاری کۆمپانیا بەرزبکرێتەوە، دەتوانرێت ئەرکی پیشەیی باشتر بکرێت و شوێنی کارکردن بکرێتە شوێنێکی باشتر بۆ ژیان.

هەروەها منداڵەکانیشمان هەندێك جار بە شێوەیەکی سەرەتایی دەرحەق بە ئێمەی گەورەکان سوود هەر لەم شەش هەنگاوە وەردەگرن، لە بیرتە کە ووتم ئەگەر ئەنگێزە حەزێکی بەهێز دروست بکەیت و نمونەی رەفتاری کەسێك بە توندی ووردووخاش بکەیت ئەوە ئەو کەسە خۆی بۆ خۆی نمونەیەکی تازە پەیدا دەکات و نمونەکەش

مەرجی دەکات. یەکێك لە هاوڕێکانی من بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان پەنای بردووبوویە بەر هەر ڕێگەیەك، سەرەنجام نمونەی ڕەفتاری ئەو بە شێوەیەکی سەرنجراکێش ووردوو خاش بوو، ڕۆژێکیان کە خەریك بوو جگەرەی دادەگیرساند کچە شەشساڵانەکەی هاتە ژوورەوە و ووتی: " بابە تکا دەکەم خۆت نەکوژیت" ووتی: " ئازیزەکەم مەبەستت چی یە؟ من کە نیازی خۆکوشتنم نی یە! " کچە منداڵەکە ئاماژەی بە جگەرەکە کرد ووتی: " تکا دەکەم خۆت مەکووژە، من دەمەوێت کاتێك کە زەماوەند دەکەم تۆ لە ژیاندا بیت"

ئەم کەسە پێشتر دەیان ڕێگەی بۆ تەرککردنی جگەرە گرتبوویە بەر و ئەنجامێکی نەبوو، بەڵام دوای بیستنی ئەم ووشانە، جگەرەکەی لە پەنجەرەکەوە فرێدا و لەوە بەدواوە جگەرەی نەکێشا، ئەم منداڵە بەسوود وەرگرتن لە سۆز و هەستی باوك، دەسبەجی گەیشت بە خواستی خۆی، و باوکەکەش دوای ئەوە لە بری جگەرە سوودی لە ڕێگەگەلێکی دیکە وەرگرت بۆ وەدەستخستنی چێژ.

ئەگەر تەنها سوود لە سێ هەنگاوی سەرەتایی هاوخوانی عەسەبی مەرجی وەربگریت، ڕەنگە بتوانیت گۆانکارییەکی گەورە دروست بکەیت، هەر ئەوەندەی کە بزانیت چیت دەوێت، ئەوە ئەنگێزەی پێویست وەدەست دێنیت، نمونەکانی رابووردوو ووردووخاش بکەیت، ئەوجا ژیان بە زۆریی دیدگای تازەتان بۆ فەراهەم دەکات، و ئەگەر نوێڵ بە ئەندازەی پێویست بەهێز بێت ئەوە ناچار دەبیت کە نمونەی تازە ببینیتەوە و نمونەکەش مەرجی بکەیت، و ڕۆژگار و ئەزمونەکانی ژیانیش دەبێتە مەحەکێکی باش بۆ تاقیکردنەوەی نمونەو سەرمەشقە تازەکەت.

هەنوکە فێری شەش هەنگاوی خاوخوانی عسەبی مەرجی بوویت، بەڵام گرنگ ئەمەیە کە سودیان لێوەربگریت و بۆ ئەم مەبەستەش دەبێت بەراستی ئەوە بزانیت کە چیت دەوێت، لەم بارەیەوە لەبەشی داوتردا زۆرتر روون دەکەینەوە.

بەشی حەوتەم

چۆن بگەیتە خواستە وواقیعیەکانت:

" ئیلڤیس پریسلی" بەناوبانگترین گۆرانیبێژی دەیەکانی کۆتایی بە مادە بێهۆشکەرەکان و جۆرەها دەرمانەوە ئالوودە بوو، ئەو دەچووویە سەرشانۆ و بەرۆژیشدا بە یارمەتی دەرزی و مشتێك حەبی ئارامبەخش و موسەکین و خەوهێنەر دەخەوت، دوای چوار سەعات لە خەوهەڵیاندەستاند و مشتێکی دیکە حەبیان دەکرد بە گەروویدا تا بتوانێت تا دوای نیوەڕۆ بخەوێت و ئەو جا بۆ خواردنی کۆکاین و داوردەمانەکانی وەجبەی سێیەم بێدار دەبوویەوە، بۆچی دەبێت مرۆڤێك بەو هەموو سەروەت و خۆشەویستی و ناوبانگەجیهانی یەوە بەو شێوەیە جەستەی خۆی وێران بکات و ژیانێکی دۆزەخی لەم چەشنە بۆ خۆی فەراهەم بکات و سەرەنجامیش لە ئاکامی ئەم هەمووە ژەهرە لەنێوبەروانەوەی کۆتایی بە ژیانی خۆی بهێنێت؟ دایڤید ستانلی زڕبرای دەڵێت: ئەو ئەوەی بە باش دەزانی کەلە بێهەستی و بێخەبەریدا ژیان بەسەر ببات نەك ئەوەی کە هۆشیار بێت و هەست بە بەدبەختی بکات.

بەداخەوە لە نێوەندی هونەرمەندان و ئەستێرەبەناوبانگەکانی جیهاندا، کەم نین ئەو کەسانەی کە بەم شێوەیە چ ڕاستەوخۆ و چ ناڕاستەوخۆ کەرەستەی مەرگی خۆیان فەراهەم دەکەن، نوسەرانێکی وەك" ئەرەنست هەمەنگوای" و" سیلویا پلارت" و هونەرمەندانێکی وەك" ویلیم هولدن" و" فردی پرینز" کەسانێکن لەم دەستەیە. ئەم کەسانە واگومانیان دەبرد کە ئەگەر سەروەت و ناوبانگ و خۆشەویستی یا هەر شتێکی دیکەی لەم چەشنانە وەدەست بێنن ئەوە خۆشبەخت دەبن، بەڵام کاتێك کەبەسەرەکەوتن گەیشتن و هەموو ڕێگەکانیان بۆ هەموار کرا دووبارە ئەوەیان دیتەوە کە لە خۆشبەختی بەدروورن و لە شوێن خۆشبەختی پەنا دەبەنە بەر مادەبێهۆشکەرەکان، مەشرووبات و زۆرخۆری تا دواجار بە و ئارا می یەی کە

ئارەزوویان دەکرد...واتە گەیشتن بە ئارامی هەمیشەیی، ئەوان هەرگیز سەرچاوەی ڕاستەقینەی خۆشبەختییان نەدۆزیوەتەوە.

ئەم کەسانە یەکەم: نەیاندەزانی لە ژیاندا چییان دەوێت؟ دووەم: نەك تەنها ڕێگەکانی عەسەبی بەڵکو شارێگەیەکیان بەرەو ڕەنج گرتەبەر و ئالوودەبوونیان بوویە هۆی ئەوەیکە بەدرێژایی شارێگەکە بەردەوام بەرەو وێران بوون چوون. ئەگەرچی ئەوان سەرکەوتنێکیان وەدەستهێنا کە بۆ سەردەمێك بەشێك بووە لە خەونەکانیان، و ئەگەرچی جێگەی خۆشەویستی ملیۆنان مرۆڤ بوون، بەڵام بۆ خۆیان بەڵگەگەلێکی زۆر بەهێزتریان هەبوو بۆ ڕەنج بردن و زۆر بەخێرایی و ئاسانی ڕەنجیان لە خۆیاندا بەدیدەهێنا، چونکە ڕێگەیەکی بەرفراوانیان بەرەو ڕەنج گرتبوویە بەر، سێیەم: نەیاندەزانی چۆن هەستی شادمانی و خۆشبەختی لە خۆیاندا بەدیبهێنن، لەبەر ئەوە پەنایان دەبردە بەر کەرەستەی دەرەکی تا تەحەمولی ئەو کات و ساتە بکەن کەتیایدا دەژیان، چوارەم: هەرگیز فێری بنەمای سەرەتایی ڕێنماییکردنی هەمیشەیی زیهن و گرنگیدان بە کاروبارەکان نەبوون لە بری ئەوەیکە بەسەر ووزەی ڕەنج و چێژدا زاڵ بن، لێگەڕان کە ووزەی ڕەنج و چێژی ژینگەی دەرەوە بەسەریاند زاڵ بێت.

تۆ چیت دەوێت؟

لە خۆت بپرسە کە لە ژیاندا بەراستی چیت دەوێت، ئایا کۆتایی ئارەزووی تۆ بریتی یە لە ژیانی هاوسەرێتی و هاوڕێ لەگەڵ عیشق و مەحەبەت و ڕێزی منداڵان؟ ئایا پارەی زۆر، ئۆتۆمبیلی خێرا، پێشکەوتنی پیشەیی، خانوویەکی گەورە لە ژینگەیەکی خۆشدا، ئەمانەت دەوێت؟ ئایا حەزت بە گەشتکردنە بە دەوری جیهاندا و دیتنی شارەکان و شوێنەوارە مێژووییەکانە؟ ئایا دەتوانێت ببیتە هونەرمەندێکی بەناوبانگ و خاوەن جەماوەری ملیۆن کەسی؟ ئایا حەزت لەوەیە کە وەك داهێنەری دەزگایەکی لە مێژوودا ناو تۆمار بکرێت؟ ئایا دەتوێت لەگەڵ" دایە تەرزا" دا هاوکاری بکەیت و مرۆڤەکان رزگار بکەیت، یا لە ژێنگەکەتدا کاریگەرییەکی لەبیرنەکراو و نەمر بەجێبێڵیت؟

لە دڵدا حەزت بە هەر ئارەزوویەك هەیە ئەوە باشترە سەرەتا لە خۆت بپرسیت" ئەم شتانەم بۆچی دەوێت؟؟ " ئایا کە ئۆتۆمبیلی شیك و گرانبەهات دەوێت بۆ ئەمەیە کە

وا بیر دەکەیتەوە کە دەبێتە مایەی شانازی و بەرزبوونەوەی پێگەو شان و شەوکەتت؟ ئایا ژیانی دڵپەسەندی هاوسەرایەتیت بۆ ئەوە دەوێت کە هەستی عیشق و دۆستایەتی و پەیوەندی گەرمت پێدەبەخشێت؟ ئایا دەتەوێت بچیتە ژێر باری رزگارکردنی جیهانەوە چونکە ئەو کاتە هەست بەوە دەکەیت کە کێیت و بۆخۆت کەسێکیت و لەگەڵ کەسانی دیکەدا جیاوازیت؟ بە کورتی یەکەی ئەوەیکە دەتەوێت بە زمانێکی سادە جۆرێك نی یە لە گۆڕینی هەست؟ ئەم هەمووە ئارەزووانە بەم راستی یە کۆتایی دێت کە تۆ خوازیاری شتگەلێك و دەسکتەوتێکیت کە پێت وایە ئەو شت و دەسکەوتانە سۆز و هەست و رۆحیەتێکی خوازراوت پێدەبەخشن.

رەنگە چێژ لەوە ببەیت کە کەسێك ماچت بکات، هۆکارەکەی چی یە؟ ئایا تەنها بەرکەوتنی تەنێکی تەڕ لە تەنێکی تەری دیکە دەبێتە هۆی چێژ؟ ئەگەر وابێت دەی ئەوە دەبێت ماچکردنی سەگێکیش هەمان چێژ ببەخشێت! هەموو سۆز و هەستەکانمان بەدەر لە رشتەیەك گۆڕانکاری بیۆکیمیایی لە مێشکدا شتێکی دیکە نی یە، وە ئێمەش لە تواناماندا هەیە کە ئەم گۆڕانکاری یە لە چاوترکانێکدا و بە هۆشیارییەوە ئەنجام بدەین: بەڵام سەرەتا دەبێت فێری ئەوە ببین لە بری ئەوەیکە بە کاردانەوەی نائیرادیانەی خۆمان بژین و ژیان بەسەر بەرین، ئەو کاردانەوانە بە هۆشیارییەوە کۆنترۆڵ بکەین. زۆربەی ئەو کاردانەوانەی کە سەبارەت بە ژینگە هەمانە ئیکتیسابین، هەندێکیمان بە هۆشیارییەوە لە کەسانی دیکەوە وەرگرتووە و هەندێکی دیکەیشیمان بە شێوەی رێکەوت ئیکتیساب کردووە.

ئاشنا بوون بەم راستیانە، بناغەی دەرکپێکردنی ووزەی رۆحیەتە، بێگومان هەر کارێك کە من و تۆ ئەنجامی دەدەین، بۆ دوورکەوتنەوەیە لە رەنج و وەدەستخستنی چێژە، بەڵام ئێمە دەتوانین لە یەك ساتدا، بیروباوەری خۆمان سەبارەت بەو شتانە بگۆڕین کە مایەی رەنج یا چێژن و سەنتەری گرنگیپێدانی خۆمان بگۆڕین تا دۆخی زیهنی – عاتیفی – فیزیۆلۆجیمان بگۆڕێت، لە بەشی سێیەمی کتێبی" بەرەو کامەرانی –ووزەی بێسنور" نوسیوومە:

" کۆی ملیۆنەها رەوت و رووداوی عەسەبی یە کە لە دەروونماندا روودەدەن، بە واتایەکی دیکە کۆی تێکڕای ئەزموونەکانی ئێمەیە لە هەر ساتێکدا، زۆربەی حاڵەتە رۆحی یەکانمان بە دەستێوەردانی هۆشیارانەی ئێمە دروست دەبن، ئێمە شتانێك

دەبینین و کاردانەوەمان ئەمەیە کە لە حاڵەتێکی ڕۆحی دەروونیدا دەگیرسێینەوە، ڕەنگە ئەم حاڵەتە ووزەبەخش و بە سوود یا بەپێچەوانەوە لاواز و سنووردارکەرانە بێت، بەلاّم هەرچۆنێك بێت، زۆربەمان کارێکی زۆر بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەنجام نادەین"

ئایا ئەمە ڕوویداوە کە ناوی هاوڕێیەکت وە یاد نەهێنابێتەوە؟ بۆچی هەندێك جار لە ئەنجامدانی کارێکی سادەی لەم چەشنە دەستەوسان دەبین؟ ئایا هۆکارەکەی ئەمەیە کە گەمژەین؟ نەخێر بێگومان تۆ ناوی ئەو هاوڕێیەت و تەنانەت نوسینی ووشەکەش دەزانیت. بەلاّم هۆکارەکەی ئەمەیە کە کەوتوویتە ناو حاڵەتێکی ڕۆحی گەمژانەوە! ئەو جیاوازی یەی کە لە نێوان کارکردی خراپ و کارکردی باش هەیە پەیوەست نی یە بە توانایی تۆوە، بەڵکو پەیوەستە بە حاڵەتی ڕۆحی و جەستەیی تۆیەوە لە ساتێکی دیاریکراودا، ڕەنگە تۆ شەهامەت و توانایی بریاردانی" ماروا کالینز" و فیراسەت و تۆکمەیی" فرید ئاستەر" و مرۆڤ دۆستی" ئەلبێرت ئەنشتاینت" هەبێت، بەلاّم ئەگەر بەردەوام خۆت لە حاڵەتی ڕۆحی نێگەتیڤدا ڕۆبکەیت ئەوە هەرگیز بە سەرکەوتن و سەفرازی ناگەیت.

هەرچۆنێك بێت ئەگەر لە ڕازی دەستراگەیشتن بە ووزەدارترین حاڵەتی ڕۆحی بگەیت، ئەوە دەتوانیت ئەنجامێکی سەرسورهێنەر وەدەست بێنیت، ڕۆحیەتت لە هەر ساتێکدا ناسێنەری دەرکی تۆیە لە واقیعیەت و دیاریکەری بریار و ڕەفتارەکانی تۆیە، ڕەفتاری تۆ ئەنجامی تواناییەکانی تۆ نی یە، بەڵکو بەرهەمی ڕۆحیەتی تۆیە لە کاتێکی دیاریکراودا، بۆ ئەوەی کە تواناییت بگۆڕێت ئەوە دەبێت ڕۆحیەتت بگۆڕیت، بۆ ئەوەی ئەو ووزەیەی کە لە دەروونتدا خەوتووە چالاك و ئەکتیڤ ببێت، ئەوە خۆت لە دۆخی ڕۆحیەتێکی ووزەدار و خاوەن شۆر و شەوق و ئومێد دا ببینەوە و بینەری ئەو موعجیزاتانە بە کە ڕوودەدەن!

هەنووکە با ئەوە ببینین کە چۆن دەتوانین سۆز و هەستەکانمان بگۆڕین، حاڵەتی هەستی خۆت وەك تەلەفزیۆنێك لەبەر چاو بگرە، بۆ ئەوەی کە وێنەیەکی ڕوون و ڕەنگاوڕەنگ و دەنگێکی بەرز و ساف وەدەست بێت، یەکەمین کار ئەمەیە کە تەلەفزیۆنەکە پەیوەند بکەین بە کارەباکەوە و دایبگیرسێنین، ئامادەیی جەستەیی تۆ وەك کارەبای تەلەفزیۆنەکە وایە، ئەگەر کارەباکە نەبێت،ئەوە نەوێنە هەیە و نەدەنگ، و تەنها شتێك کە دەتوانیت سەیری بکەیت شاشەیەکی سادەی تەلەفزیۆنەکەیە

وبەس، هەربەم تەرتیبە ئەگەر سوود لە توانای جەستەتی خۆت یابەواتایەکی دیکە (فیزیۆلۆژی) خۆت ووەرنەگریت، رەنگە بەراستی خۆت لە نوسینی ووشەی" خێزان" بێتوانا ببینیتەوە، ئایا تا ئێستا ئەوە روویداوە کە لە دوای لە خەوهەستان گێژ و وێژ بووبیت و نەتوانیت بە روونی بیر بکەیتەوە؟ لەم حاڵەتانەدا دەبێت وا بجوڵێیتەوە یا هەڵسوڕێیت تا خوێنت وەجوڵە بکەوێت، لە ئاکامی رێکخستنی دۆخی جەستەیی، زیهنت رون دەبێتەوە و جوڵەی فکر و بیرت دەستپێدەکات.

هەڵبەتە دوای پەیوەستکردنی تەلەفزیۆنەکە بە کارەباکەوە دەبێت تەلەفزیۆنەکە بخەیتە سەر ئەو کەناڵەی کە حەزت لێیە تا بتوانیت سەیری ئەو بەرنامەیە بکەیت کە دەتەوێت، سەباەت بە زیهن و هۆشیش دەبێت سەرنج و گرنگی خۆت لە سەر ئەو کاروبارانە چڕوکۆبکەیتەوە کە بەهێزت دەکەن و ووزەت پێدەبەخشن، سەرنجت لەسەر کاروبارێك کۆبکەیتەوە ئەوە لەو کاروبارەدا هەستێکی بەهێز لە خۆتدا هەست پێدەکەیت، بەم پێیە ئەگەر لە کرداری خۆت نارازیت ئەوە کاتی ئەوە هاتووە کە کەناڵەکە بگۆریت.

ئێمە هەستێکی زۆر جۆراوجۆرمان هەیە و دەتوانین هەر شتێك بە زۆر رێگەی جۆراوجۆر لەبەرچاو بگرین، هەموو ئەو هەستانەی کە دەمانەوێن لە هەموو کاتێکدا لەبەردەستماندان، بەڵام دەبێت کەناڵە راست و دروستەکە بدۆزینەوە، بەم پێیە بۆ هەرجۆرە گۆرینێکی سۆزی دوورێگە بوونی هەیە، یەکێکیان گۆرینی دۆخی جەستەیە و ئەوی دیکەشیان گۆرینی سەنتەری گرنگیپێدانە.

فیزیۆلۆژی یا ووزەی بزوێنەر:

یەکێك لە شانازییەکانی من لە ماوەی دە ساڵی رابووردوودا دۆزینەوەی ئەم راستی یە کە" سۆز و عاتیفە لە جووڵەوە دروست دەبێت" واتە جۆری ئەو هەستانەی کە لای ئێمە دروست دەبن پەیوەندی بەمەوە هەیە کە چۆن جەستەمان بەکار دێنین، هەر ئەوەندەی کە گۆرانکاریەك لە روخسار و دۆخی جەستەماندا بکەین ئەوە دەسبەجێ گۆرانکاری لە هەستماندا دروست دەبێت و سەرەنجام خوێندنەوە و تێروانینمان بۆ ژیان، شێوەی بیرکردنەوە و کردارمان دەگۆرێت.

ئێستا مەشقێکی پێکەنیناوی ئەنجام بدە، خۆت لە رۆڵی رێبەری ئۆکسترایەکدا ببینەرەوە کە قیافەیەکی جدی و ماندووی هەیە، بە جوڵەی گونجاوی دەستی رێبەری ئۆرکستراکە دەکەیت، ئارام...ئارام....بجوڵێرەوە، مەووروژێ و توند مەجوڵێرەوە، دەستت بە شێوەیەکی ئاسایی و...نەرم دەجوڵێتەوە، حاڵێتێکی ماندویی بدە بە روخسارت، سەیری گۆڕینی حاڵەتی دەروونی خۆت بکە، ئێستا جووڵەکانت توند بکە، چەپڵە لێبدە، وە ئەم کارە بە لێدانی ریتمێکی توندەوە ئەنجام بدە، پێکەنێکی گەمژانە ئەنجام بدە و بۆ تەواکردنی کارەکە گۆرانیەکی خێرا بڵێ وتا دەتوانیت دەنگت بەرزبکەرەوە، جوڵە و لەرینەوەی هەوا لە سینە، گەروو، دەمدا حاڵەتی هەستت دەگۆڕێت، هەستت پەیوەندی بە جۆر و خێرایی جوڵەی جەستەیی و تۆنی دەنگتەوە هەیە.

هەرجۆرە هەستێك کە لە رابووردوودا هەتبووە هاوڕێ بووە لەگەڵ جۆرێك لە حاڵەتی جەستەیی و فیزیۆلۆژی تایبەت واتە ناشیرینی، شێوەی هەناسەدان، جووڵە، گۆڕینی قیافە دا، لە کتێبی" بەروکامەرانی – توانای بێسنوور" دا باس لە گۆڕینی حاڵەتەکانی جەستەیی کراوە کە هاورێیە لەگەڵ حاڵەتی پەرێشانی، وەك سەیرکردنی زەوی و خوارکردنەوەی هەدووشانەکان، ئەگەر فێری ئەوە ببیت کە لە هەریەکێك لە حاڵەتە هەستی یەکاندا چ گۆڕانکارییەك لە جووڵە و حالآتی جەستەییتاندا روودەدات، ئەوە دەتوانیت هەر کاتێك کە بتەوێت بە لاسایکردنەوەی ئەو حاڵەتە جەستەییە هەمان حاڵەتی هەستی لە خۆتدا دروست بکەیت، یا بە پێچەوانەوە بە گۆڕینی ئەو حاڵەتە جەستەییەوە، ئەو هەستە ئامارژەپێکراوە نەهێڵیت، گرفتی کارەکە لەمەدایە کە زۆربەمان چەندین نمونەی عادەتی خوازراومان هەیە بۆ چەندین جۆری حالآتی جەستەیی کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی سوودیان لێوەردەگرین و بێئاگاین لەوەیکە چ رۆڵێکیان لە رەفتارە سات بە ساتەکانی ئێمەدا هەیە.

لەرووخسارماندا زیاتر لە هەشتا دەمارهەن کە کشان و گرژ بوونیان دەبێتە هۆی گۆڕینی قیافەمان، ئەگەر ئەم دەمارانە عادەت بەوەوە بکەن کە حالآتی وەك پەرێشانی و نائومێدی و ناکامی و ماندوویێتی دەربڕن و بیخەنە روو، ئەوە ئەم نمونە عادەتانە..... وێڕای گۆڕینی حاڵەتی جەستەیمان حاڵەتی رۆحیشمان دەگۆڕن، لە سیمینارەکانی" دیدار لەگەڵ چارەنووسدا" بە زۆریی داوا لە بەشداربووەکان دەکەم

که تێکرای ئەو هەمووە حاڵەتە رۆحی و هەستی یەی کە لە ماوەی حەفتەی رابووردوودا دووچاری بوون بۆم بنوسن، لەگەڵئەوەی کە ژمارەی ئەم حاڵەتانە زۆرن و نایەنە ژماردن بەلأم لەوە گەیشتووم کە هەموو ئەو حاڵەتانەی کە بەشداربووەکان دەیخەنە روو، بە شێوەیەکی ئاسایی لە ١٢ حاڵەت تێناپەڕن، هۆکارەکەی ئەوەیە کە زۆربەی کەسەکان نمونەیەکی سنووردariyan هەیە بۆ گۆرینی حاڵەتی جەستەیی و نیشاندانی سۆزی دەروونیان، ئەم حاڵەتانە بریتین لە:

– بێئومێدی و ناکامی
–فشاری عەسەبی.
خەشم و توورەیی
- هەستی نەبوونی دڵنیایی.
- هەستی گۆشەگیری.
- هەستی ماندوێتی و تەمەڵی.
- هەستی بەدبەختی.
- هەستی خۆشبەختی.
- هەستی ئارامی و باشی.
- هەستی خۆشەویست بوون.
- وروژان و جۆش و خرۆش.
- شادومانی.

ئەگەر ئەوە لەبەرچاو بگرین کە هەزاران حاڵەتی رۆحی جوان دەتوانن لە ئێمەدا دروست بن، لەوە تێدەگەین کە ئەم حاڵەتەی سەرەوە تا چ ئەندازەیەك کورت و سنوردارە، ئاگاداربە خۆت بە لیتسێکی لەم چەشنەیەوە سنوردار نەکەیت، پێشنیاری ئەوە دەکەم کە سوود لە تێکرای حاڵەتی رۆحی خۆت وەربگریت، چەندین حاڵەتی نویێ تاقی بکەرەوە و چێژ و زەوقی خۆت بگۆرە، چ گرفتێکی تێدایە کە حالأتێکی وەك تامەزرۆیی، دڵپەیوەستەیی، شادمانی، ژیانیکی گەرمو گور، هاروهاجی، ئارەزوو، سوپاسگوزاری، شەیدایی، ووردبوونەوە، ئافراندن، شایستەیی، متمانە، جیاوازبوون، دلێری، سەرنج، خۆشەویستی، گونجاوی، شانازی،...........زۆرتر ئەزموون بکەین و

تاقیان بکەینەوە؟ و بۆچی ئەم وێنانە لە خۆماندا درێژەپێنەدەین و بەردەوامتری نەکەین؟

دەتوانیت بە سوود وەرگرتن لە جەستەت هەر یەکێك لەم حاڵەتانە دروست بکەیت! دەتوانیت خۆت بەهێز هەست پێبکەیت، پێبکەنیت، و دەتوانیت هەموو شتێك بە خەندە و پێکەنینێك بگۆڕیت، رەنگە کەسێك لە چوارچێوەی ئامۆژگارییەکدا ئەوەی پێووتبیت: " رۆژێك دێتە پێشەو ئەمرۆت وەبیر بێتەوە و پێبکەنیت و خەندە بتگرێت" ئەگەر لەم قسەیەدا راستی یەك هەیە دەی بۆچی هەر ئێستا و لە ئێستا و رابووردوو ناڕوانیت و پێبکەنیت؟ بۆچی بوەستین تا ئەو کاتە؟ هەر ئێستا لە خەوی غەفڵەت وەخەبەربێ، فێری ئەوە بە کە خۆت لە حاڵەتێکی چێژبەخشدا ببینیتەوە ئەگەرچی رووداوێکی ناخۆشیش روویدا بێت. رێگەی ئەم کارەیە چی یە؟ رێگەکەی ئەمەیە کە بیر لە شتانێکی دیاریکراوی دووبارە بکەیتەوە لە دووبارەبوونەوەدا و هێز و ووزە لە خۆتدا بەدیبهێنیت،ئیدی سەرنج دەدەیت کە لە داهاتوودا هەستت سەبارەت بەو شتە تایبەتە دەگۆڕێت، ئەگەر بەردەوام جەستەت لە حاڵەتێکدا ببینیتەوە کە گوایە دووچاری لاوازی بوویت، ئەگەر بەردەوام شانەکانت لە حاڵەتی خوار و خێچ و داتەپیودا ببینیتەوە و ئەگەر وەك کەسانێکی ماندوو بڕۆیت بە رێگادا، ئەوە هەست بەماندوێتی دەکەیت. دەشتوانیت پێچەوانەی هەموو ئەم کارانەش ئەنجام بدەیت، جەستەتان رێنمایی هەست و سۆزتان دەکات و بەڕێوەیان دەبات، هەربەوشێوەیە لە هەر حاڵەتێکی سۆز و سۆزۆباویدا بیت ئەوە ئەو حاڵەتە بە روکار و روخسار و بە حاڵەتی جەستەییتانەوە دەردەکەوێت و ئالێرەدایە کە بازنەیەکی بەتاڵ و پووچ دێتە بوونەوە، سەرنج بدە کە ئێستا لە چحاڵەتێکدا دانیشتوویت، ئێستا راست ورێك دابنیشە و هێز و ووزەیەکی زۆرتر وەدەستبێنە تا نەك تەنها بابەتەکانی ئەم کتێبە بخوێنیتەوە بەڵکو بۆ ئەوەی ئەم بنەمایانە بەگەر بخەیت و بەکاریان بهێنیت.

کاروبارنێك هەن کە دەتوانین هەر ئێستا ئەنجامیان بدەین تا حاڵەتی رۆحی و سەرەنجام جۆری هەست و رەفتارتان بگۆڕێن، لە لوتەوە هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە و لەدەمتەوە هەواکە بکەرە دەرەوە و بە رووی منداڵەکانتدا پێبکەنە، ئەگەر بەراستی یەکەی دەتەوێت گۆرانکاری لە خۆتدا دروست بکەیت ئەوە خۆت پابەند بکە بە وەی

که له ماوەی حەوت رۆژی داهاتوودا رۆژانه یەك خولەك کاتی خۆت لەمەدا بەخەرج بدەیت که لەبەردەم ئاوێنەدا راوەستیت و هەموو روخسارت له گوێوە بۆ گوێ بخەیتە پێکەنینەوە، رەنگە ئەم کارە بە کارێکی گەوج و گەمژانە بێتە بەرچاوت، بەڵام ئەوە بزانە کە ئەم کارە بەردەوام بەشێك لە مێشکت دەخەیتە جووڵەوە و پەیوەند و چەندین پەیوەندی عەسەبی تایبەت لە مێشکتدا بەدیدێنیت کە دەبنە هۆی دروستبوونی خۆشی و چێژ و ئیدی عادەت دەکەیت بەم حاڵەتەوە، دەی کەواتە ئەگەر هەر بۆ گەمەش بووە ئەم کارەیە ئەنجام بدە.

دەتوانیت کارێکی باشتریش بکەیت ئەوەش بریتی یە لە یاری کردن بە پەت و تەناف، لەبری یاری سویدی بەیانیان، یاریکردن بە پەت وەرزشێکی باشە کە چەندین هەستت لادروست دەکات: یەکەم ئەمەیکە هەموو دەمارەکانت بەهێز دەبن، دووەم فشارێك لەسەر جەستەت دروست دەکەیت کە لە یاری راکردن کەمترە، سێیەم لە کاتی وەرزشکردندا خۆت نابینیت و چوارەم ئەوەیکە ئەو کەسانەی کە دەتبینن دەست دەکەن بە پێکەنین و شاد دەبن و لە ئاکامی پێکەنینی بە جووڵەی تۆ رۆحیەتیان دەگۆڕێت.

پێکەنین کەرەستەیەکی باش و ووزەبەخشە،" جۆشۆ"ی کورم هاوڕێیەکی خۆش خەندەو پێکەنینی هەیە بە ناوی" مت" ەوە کە هەر شتێکی سادە دەیخاتە پێکەنین و لە هەرکوێیەکیشدا بێت ئەوە خەڵکانی دیکەش بە پێکەنینەکەی ئەو دێنە پێکەنین، بۆ باشترکردنی ژیانت فێری پێکەنین ببە، رۆژانە پێنج جار پێبکەنەوە و سێ جاریش بە بێ بوونی هیچ شتێك خۆت بخەرە پێکەنینەوە، وە ئەم کارە بۆ ماوەی حەوت رۆژ درێژە پێبدە.

ئەنجامێکی ووردبوونەوە و سەرنجدانێك کە بەو دوواییانە لە لایەن گۆڤاری هەفتانەی" خۆشبەسەربردن" وە ئەنجام دراوە ئەوە نیشان دەدات کە لە سەدا هەشتا و دووی خەڵکی بۆ ئەوە دەڕۆنە سینەما تا پێبکەنن و لەسەدا ٧ بۆ ئەوە دەرۆن کە بگرین و لەسەدا ٣ بۆ ئەوە دەرۆن کە هاوار بکەن و بقیژێنن، ئەم ئامارە ئەوە دەخاتە روو کە پێکەنین تا چەندێك لە دیدی خەڵکی یەوە لە شتەکانی دیکە گرنگترە، ئەگەر بەرهەمی دکتۆر" نرمان کازینز" یا دکتۆر"دیپك چاپرا" یا دکتۆر" برنی

سیگل" ت خوێندبێتەوە یا ئاشنا بووبیت بە زانستی" سیکونور ئایمۆلۆژی" ئەوە دەزانیت کە پێکەنین سیستەمی بەرگری جەستە بەهێز دەکات.

ئەمە زۆرباشە کە کەسێکی ئەهلی پێکەینن بدۆزیتەوە و لاسایی جوڵەی بکەیتەوە، ئەم کارە لە بەسەربردنی کاتێکی خۆش خاڵی نی یە، پێی بڵێ: " تکادەکەم لوتفێکم لەگەڵ بنوێنە، من دەزانم کە تۆ خۆش پێدەکەینت و منیش حەز دەکەم هەروەك تۆ پێبکەنم، تکایە رێنماییم بکە" دڵنیام لەوەی کە هەر ئەم رستەیە هەردووکتان دێنێتە پێکەنین، هەوڵبدە هەروەك ئەو هەناسە بدەیت، لاسایی هەلسوکەوت و جوڵەی جەستەیی ئەو بکەرەوە، حاڵەتی روخسارت وەك ئەو لێبکە، وە هەمان دەنگی ئەو دەرهێنە و لاسایی بکەرەوە، ئەم کارە لەسەرەتادا گێل و گەوجانە دەکەوێتە بەرچاو، بەلآم داوای ماوەیەك خۆنەویستانە دەکەویتە پێکەنین و زۆر بە توندی پێکەنینتان بە جوڵەی یەکدی دێت، چوونکە هەردووکتان گەمژانە دەکەونە بەرچاو، بەلآم لەراستیدا هەر لەم کاتەدا تۆرێکی عەسەبی بەمەبەستی پێکەنین لە مێشکتاندا دروست دەبێت، ئەگەر ئەم کارە چەند جارێك دووبارە بکەیتەوە ئەوە فێری ئەوە دەبیت کە بە ئاسانی پێبکەنیت و لەگەڵ ئەم کارەدا کاتێکی خۆش بەسەر بەریت.

" ئێمە زۆر دەتوانین و کەم هەست پێدەکەین، لانی کەم زۆر کەم هەست دەکەین بەو سۆزە ئافرێنەرەی کە ژیانێکی شایستە لێیەوە سەرچاوە دەگرێت"

بەرتەراند راسڵ

درێژەپێدانی خۆشی کاتێك دەستەبەر دەبێت کە مرۆڤ پێشتر، باش و لەسەر حاڵ بێت، وە ئەمەش کارێکی دژور نی یە، بەلآم کلیلی کار لە ژیاندا ئەوەیە کە مرۆڤ لە کاتێکدا کە باش نی یە و سەرحاڵ نی یە و وە تەنانەت نامانەوێت بش بین، هەست بە خۆشی بکەین، ئەوە بزانیت کە دەتوانیت وەك کەرەستەیەك سوود لە جەستەی خۆت وەربگریت، ئەوەندە بەسە حاڵەتی جەستەییت کە هاوڕێ یە لەگەڵ هەستێکی دیاریکراودا بیناسیت و بۆ هەستی دڵخوازی خۆت سوودیان لێوەربگریت، ساڵآنێك بەرلە ئێستا هاورکارییەکم لەگەڵ" جان دنور" دا هەبوو کە نەك تەنها هونەرەکەی ئەو

منی خستبووه ژێر کاریگەری یەوە بەڵکو ژیانی تایبەتیشی هەمانگ بوو لەگەڵ کەسایەتی کۆمەڵایەتیشیدا، رازی سەرکەوتنی ئەو پیاووە ئەوەیە کە لەرادەبەدەر خوێنگەرم و خاوەن سەرەنجە.

هۆکاری هاوکاری من لەگەڵ ئەودا جۆرێك لە"نەزۆکی هونەری" بوو کە لەو کاتەدا ئەو دووچاری بووبوو، لە نێوەندی ئەو لێکۆڵینەوەدا ئەوەمان بۆ روون بویەوە کە خۆشترین ئاوازەکانی ئەو لەو هەلومەرجانەدا بووە کە سەرقاڵی کارێکی جەستەیی بووە، بۆ نمونە کاتێك کە خەریکی یاری خلیسکانی سەر بەفر بووە ئاوازێکی تەواو لە زیهنیدا فۆرمۆلە بووە، و زۆرێك لە ئاوازەکانی خۆی لە کاتی فڕین بە فرۆکە تایبەتەکەی خۆی یا لە کاتێکدا کە بەو پەری خێرایی ئۆتۆمبیلی لێخوڕیوە داناوە، بە شێوەیەکی ئاسایی توندیی و خێرایی رێژەی ئادرنالینی خوێن و هەروەها سەرنجدانی لە جوانیەکانی سروشت و هێزی داهێنانیان لە ئەودا بەهێز دەکرد، لەو سەردەمەدا بە هۆی زۆرێك لە ناکامی یەکانی ژیانیەوە ئەوەندە لە ماڵ نەدەچوویە دەرەوە، تەنها بە هۆی هەر ئەم گۆرانکاری بچووکە و سەرلەنویێ دەستپێکردنەوەی خۆش بەسەر بردنەکانی رابووردوو متمانەبەخۆبوون و ووزەی داهێنانی گەرایەوە بۆ سەر دۆخی یەکەمجاری. من و تۆش دەتوانین هەر کاتێك کە بمانەوێت گۆرانکاری یەکی لەم چەشنە لە خۆماندا بەدیبهێنین، بە گۆرینی حاڵەتی جەستەیمان دەتوانین کارکردی خۆمان بەرز بکەینەوە، هەمیشە تواناییمان هەیە بەڵام دەبێت خۆمان بەوە مەرجی بکەین کە ئەو تواناییانە وەدەستبێنین و وەگەریان بخەین.

کەواتە کلیلی سەرکەوتن ئەمەیە کە نمونە و سەرمەشقەکان وە جووڵە بخەین تا هەستی متمانەبەخۆبوون و تونایی و کشان و وزەی کەسی و شادیمان پێببەخشن، ئاگاداربە کە دۆگمابوون و سستی بەدەر لە نەبوونی جوڵە شتێکی دیکە نی یە، کەسێکی پیر بێنەبەرچاورت کە کەمتر لە ماڵ دەچێتە دەرەوە، لە راستیدا پیری مرۆۆ پەیوەست نی یە بە تەمەنەوە، ئەوەی کە دەبێتە هۆی پیری نەجولانەوە و کۆتایی بێجووڵەییش بریتی یە لە مەرگ.

منداڵانێك لەبەرچاوتدا بەرجەستە بکە کە دوای باران بارین، بە پیێ بەسەر شەقامەکاندا دەرۆن، ئەگەر لە ناوەراستی رێگەکەدا گۆمێکی بچووك هەبێت و ئاوی تێداوەستابێتەوە، ئەم منداڵانە کاتێك کە دەگەنە ئەو گۆماوە چی دەکەن؟ خۆیان

هەڵدەدەنە ناو ئاوەکەوە، ئاوەکە بەملاولادا هەڵدەدەن. پێدەکەنن و لە دیناکەی خۆیاندا شاد و خۆشن. لە دۆخێکی لەم چەشنەیەدا مرۆڤێکی پیر چی دەکات؟ ئایا لە گۆمەکە دوور ناکەونەوە؟ لەراستیدا نەك تەنها لە گۆماوەکە دروو دەکەونەوە بەڵکو گلەیی و قرتە و بۆڵەش دەکەن! تۆ بریاری ئەوەت داوە کە جیاوز بیت، کانیەك لەبەرچاوتاندا بێت و خەندەش لەسەر لێوتان، بۆچی شادمانی و دڵەباوی و ژیانی سەرلەنویێ نەکەیتە بەشێك لە ئەولەویاتەکانی خۆت؟ هەستی شادی و خۆشی بکە بەبەشێك لە چاوەروانی یەکانت، خۆشی و شادبوون بەڵگەی ناوێ، تۆ کەسێکی زیندوویت و دەتوانیت بە بێ هیچ بەڵگە و پاساوێك شاد و باش بیت!

هێزی چڕبوونەوە و گرنگیپێدان:

ئەگەر بتەوێت دەتوانیت لەیەك ساتدا خۆت دووچاری حاڵەتی پەرێشانی بکەیت، رێگەکەی ئەمەیە کە هەستەکانی خۆت کۆبکەیتەوە یەکێك لە بیرەوەری یە ناخۆش و تاڵەکانی ژیانت وەبیر خۆت بهێنیتەوە، هەریەکێك لە ئێمە ئەزموونگەلێکی ناخۆشی لە رابووردوودا هەبووە، ئەگەر بیر و سەرەنجت لەسەر یەکێك لە رووداوە ناخۆش و خراپەکانی ژیان چڕ بکەیتەوە و لە زیهنتدا بەرجەستەی بکەیت، و بیری لێبکەیتەوە ئەوە کەم کەم ئەو رووداوەیە لە زیهتدا زیندوو دەبێتەوە و هەستی پێدەکەیت. ئایا هەرگیز بە دیار فلیمێکی خراپ و بێنرخ دانەنەیشتوویت؟ ئایا ئامادەیت چەندین جارە و جار سەیری فلیمێکی خراپ بکەیت؟ بێگومان ئامادە نیت، چونکە لە دیتنی ئەو فلیمەدا هەستێکی باشت لا دروست نابێت، دەی کەواتە بۆچی بۆ چەندین جار فلیمە خراپەکانی ژیانی خۆت دێنیتەوە سەرشانۆ و نمایشیان دەکەیت و سەیریان دەکەیت؟ بۆ چی لە نەخوازراوترین دیمەنەکانی ژیاندا سەیری خۆت دەکەیت و خۆت دەبینیتەوە تیایاندا، و بۆچی رۆڵی خۆت لەبەرامبەر بێزراوترین کەسدا دەبینیتەوە کە لە ژیانی تۆدا بووە؟ بۆچی کارەساتێکی بازرگانی یا بریارێکی هەڵەی پیشەیی لە زیهن و مێشکتدا چەندین جار دووبارەی دەکەیتەوە؟ هەڵبەتە ئەم فلیمەخراپانە تەنها تایبەت نین بە روداوەکانی رابووردوویەوە، رەنگە لە زیهنتدا چەندین دیمەنی خراپی دیکەش ببینیت کە هێشتا روویان نەداوە، بەڵکو پێت وایە کە رەنگە رووبدەن و هەرلە

ئێستاوە خەم و خەفەت دادەگرێت، رەنگە ئێستا بەم مەسەلەیە پێبکەنیت، ئەمە کارێکە کە زۆربەمان هەموو رۆژێك ئەنجامی دەدەین.

هەربەم شێوەیەش دەتوانین هەستی شادی و خۆش لە خۆماندا بەدیبهێنین، ئەو ساتانە وەبیر بهێنەرەوە کە کە لەوپەڕی چێژ و خرۆش و شادیدا بوویت، ئەو ساتە شادانە لەبەرچاوتا بەرجەستە بکە و ئەوجا بە ووردی سەیری هەموو حاڵەت و جوڵەی خۆت و دۆخ و هەلومەرجی ئەو ژینگەیە بکە کە تیایدا بوویت، هەوڵبدە کە وێنایەکی روون سەبارەت بە ووردەکارییەکان لە سەر شاشەی زیهتدا بەرجەستە بکەیت ئەو هەستانە لە خۆتدا زیندوو بکەرەوە، بەدڵنیاییەوە دەتوانیت ئەو شتانە بەرجەستە بکەیت کە لە ژیانتدا بوونەتە هۆی شادیت، هەروەها دەتوانیت بیرو هەستیشت لەسەر ئەو رووداوە خۆشانەش کۆبکەیتەوە کە هێشتا روویان نەداوە و ئەزمونت نەکردوون، ئەو ئامانجانەی کە بۆ ژیانمان لەبەرچاوی دەگرین خۆیان بۆ خۆیان جۆرێکن لە بەرجەستەکردنی حالاتی خۆش و شادی، کە بەشی ١٢ ئەم کتێبە تایبەتکراوە بەم بابەتەیەوە.

خۆکۆکردنەوە و گرنگیدان بە کاروبارەکان، دید و بۆچوونمان سەبارەت بە رووداوەکان دەگۆڕێت:

راستییەکەی ئەمەیە کەمتر شتێك هەیە کە رەهەندێکی رەهایانەی هەبێت، بە شێوەیەکی ئاسایی ئەو هەستەی کە ئێمە هەمانە سەبارەت بەکاروبارەکان و شتەکان یا مانایەك کە بیرەوەریەکی دیاریکراو ی هەیە، هەموویان پەیوەندی بە جۆر و رێژەی گرنگی و کۆبوونەوەی ئێمەوە هەیە، خاتوو" ئەلیزابێت پیتەرزاك" کە دووچاری نەخۆشی چەندکەسێتی بوو بو وە ٤٩ کەسایەتی جۆراوجۆری هەبوو، دوای چارەسەر نامەیەکی بۆم نوسی و باسی لە حاڵەتی خۆی کردووە، ئەم خاتوونە هەمیشە دەرد و رەنجی دەکێشا و بۆ رزگاربوون لەم رەنجە، هەر جارێك رووبەرووی رووداوێکی تازە دەبوویەوە و کەسایەتی یەکی تازەی لە خۆی دروست دەکرد تا بتوانێت لە" دیدگای کەسێکی دیکەیەوە لە کێشەکە بڕوانێت" تەنانەت دوای چارەسەریش و دوای ئەوەش کە لە دۆخی یەك کەسایەتیشدا گیرسابوویەوە هێشتا هەر رەنجی دەکێشا، تا ئەوەیکە

فێری ئەوەبوو کە لە ڕێگەی گۆڕینی حاڵەتی جەستەیی و کۆکردنەوەی بیر و هۆشەوە بەسەر ژیانیدا سەربکەوێت و زاڵ بێت.

تەرکیز کردنیش خۆی بۆ خۆی ڕاستی یەکی ڕاستەقینە نی یە، بەڵکو تەنها خاڵێکە بۆ دید و تێڕوانین، واتە بریتی یە لە دید و تێڕوانینی ئێمە بۆ واقیعیەت، ئەم سۆنگەیە، یا خاڵی چڕ و کۆبوونەوەیە، وەك کامێرەیەکی وێنەگرتن لەبەرچاوی بگرە و بێنیە پێش چاووت، کامێرا تەنها یەك وێناو یەك گۆشەی ئەو شتە نیشان دەدات کە جێگەی سەرنجی تۆیە، هەرلەبەر ئەمە ئەو وێنانەی کە دەیگریت ڕەنگە ڕاستی و واقیعیەت بە شێوەیەکی دیکە بخەنە ڕوو، وە تەنها بەشێکی بچووك لە وێنەیەکی گەروە بخاتە ڕوو.

وادابنێ بەشداریت لە مێوانداریێتی یەکی گەورەدا کردووە، لە گۆشەیەکدا دانیشتوویت و کامێرایەکت بەدەستەوەیە و سەرنجت لەسەر چەند کەسێك چڕ و کۆبووەتەوە کە پێکەوە سەرقاڵی قسەوباسکردنن، ئەگەر لەم مەشهەدەوە وێنەبگریت ئەوە هەرکەسێك کە وێنەکە دەبینێت وابیر دەکاتەوە کە تۆ لە میوانداریێتی یەکی ووشك وماندوکەرانەدا بەشدارت کردووە و کە کەسەکان لەو میوانداریێتی یەدا سەرقاڵی گفتۆگۆ و جەنگ و هەرا بوون، بەڵام ئەگەر سەرنجت بخەیتە سەر گۆشەیەکی دیکەی هۆڵەکە ڕەنگە کەسانێك ببینیت کە سەرقاڵی گفتوگۆی دۆستانە و گەمە و گەپ و پێکەنین بن، کەسێکیش کە وێنەیەکی لەم چەشنەیە دەبینێت وا بیر دەکاتەوە کە تۆ بەشداریت لە مێوانداریێتی یەکی خۆش و دڵپەسەندا کردووە کە بۆ هەموو کەسە بەشداربووەکانیش خۆش بوە و کاتێکی خۆشیان بەسەر بردووە! خاڵی گرنگ لێرەدا ئەوەیە هەستەکانمان پەیوەندی بەمەوە هەیە کە چۆن ڕاستی و واقیعیەتەکان لە زیهنماندا بەرجەستە دەکەین.

لە هەندێك لە گۆڤارەکاندا حاڵ و ژیانی هونەرمەند و کەسە بەناوبانگەکان بە شێویەکی مۆڵەت پێنەدراوە بڵاودەکەنەوە کە بە زۆریی جەنجاڵی و هەرای لێدەکەوێتەوە،هۆکارەکەی ئەمەیە کە ئەم حاڵو ژیانە دیدگا و بیروبۆچونی ڕۆژنامەنوسێك دەخاتە ڕوو، وە زۆربەی کاتیش ئەم ڕۆژنامەنوسانە زانیاریەکانیان لە ڕێگەی کەسانێکەوە دەست دەخەن کە ئەو کەسانە ئیرەیی بە پێگەی ئەو هونەرمەند و کەسەناسراوە دەبات و وایانپێخۆشە کە ڕاستی و واقیغیەتەکان..بە جۆرێکی دیکە

بخەنە روو، كێشەكە لەمەدایە كە كە ژیان و شەرحی حاڵ، لە دیدگایەكەوە دەخرێتە روو كە تایبەتە بە" كامێرای –گۆشەنیگای" نوسەرەوە، وە هەمووشمان ئەوە دەزانین كە كامێرا شێوەی راستی و واقیعیەتەكان دەگۆڕێت، بۆ نمونە ئەو وێنەیەی كە لە نزیكەوە دەگیرێت شتەكە لەوە گەورەتر دەخاتە روو وەك هەیە، ئەو كەسانەی كە شارەزاییان لە هونەری وێنەگرتن و كامێرادا هەیە رەنگە كارێكی وا بكەن كە كە هەندێك لە بەشەكانی وێنەیەكی گرنگ كەمگرنگ بكەوێتەوە بەرچاو یا هەر نەكەوێت بەرچاو. بە ووتەی"راف،والْد ئەمرسۆن": "هەریەكێك لە ئێمە لە چاوی كەسانی دیكەوە لەووێنایەوە دەردەكەوین كە ئەو لە دڵیایەتی"

گوزارشتكردنی رووداوەكان لە گرنگیپێدان و تەركیزكردنەوەوە سەرچاوە دەگرێت.

با وادابنێین كە بەرنامەیەكت بۆ پێكهێنانی دانیشتنێكی پیشەیی داناوە و یەكێك لەوانەی كە بریار بووە لە دانیشتنەكەدا ئامادەبێت لە كاتی خۆیدا نەهاتووە، هەستی تۆ لەم بارەیەوە پەیوەستە بەمەوەی كە گرنگی و ئاوور لە چ هۆكارێك بدەیتەوە، رەنگە وا گوزارشت بكەیت كە ئەو مرۆڤێكی بێشعور و كەم سەرنجە و گرنگی پێویست بەم دانیشتنەیە نادات، یا وا بیر بكەیتەوە كە ئەو كەسە گرفتارییەكی بۆ هاتووەتە پێشەوە و نەیتوانیوە لە كاتی خۆیدا بگات، ئەگەر بیر و هۆشت لە سەر هەریەكێك لەم هۆكارانە كۆبكەیتەوە ئەوە هەستێكی دیاریكراوت لا دروست دەبێت، رەنگە لە دەستی ئەو كەسە نارەحەت بیت دواتر ئەوە روون ببێتەوە كە هۆكاری دواكەوتنی ئەو كەسە ئەمە بووە كە ئەو بەدرێژایی هەموو ئەو كاتە سەرقاڵی دانوستان و چەنەبازی بووە لەگەڵ مشتەرییەكی موعتەبەردا تا بتوانێت مامەڵەیەكی بەسوود لە بەرژەوەندی كۆمپانیاكەی تۆ ئەنجام بدات و بە دەستێكی پڕەوە بێت بۆ دانیشتنەكە، ئەوەت لە بیر بێت كە كاتێك ئاوور لە هەریەكێك لەم ئەگەرانە دەدەینەوە ئەوە هەستێكی جیاوازمان لادروست دەبێت سەبارەت بەو كەسە، رەنگە واباشتر بێت كە لەهەر حاڵەتێكدا دەستبەجێ ئەنجامگیری نەكەین و كاتێك كە دەمانەوێت ئاورو گرنگیمان بخەینە سەر یەكێك لە ئەگەرەكان دەبێت هۆشاربین و هۆشیاری بە خەج بدەین.

تەرکیزکردن و گرنگیپێدان دەبێتە هۆی ئەوەی کە راستی یەکانی بوونمان بە باشی یا خراپی ببینینەوە و سەرەنجام هەست بە خۆشبەختی یا بەدبەختی بکەین، یەکێك لە نمونە زۆرباشەکان بۆ نیشاندانی هێزی تەرکرزکردن و گرنگیپێدان بریتی یە لە پێشبڕکێی ئۆتۆمبیل لێخوڕینی خێرا، ئەگەر جارێك بەشداری لەم پێشبڕکێیەدا بکەیت ئەوە رەنگە دوای ئەوە لێخوڕینی فرۆکەیەکیشتان بەلاوە کارێکی ئاسان و خۆشبەسەربردن بێت، لە پێشبڕکێیەکی ئۆتۆمبیلدا تەنانەت ناتوانرێت یەك ساتیش روخسەت بە خۆتان بدەیت کە بەدەر لە ئامانج بیرتان بۆ هیچ شوێنێکی دیکە بروات، سەرنج و ئاگاییتان نابێت تەنها لەسە رهەمان ئەو خاڵە کۆبکەیتەوە کە لێدەخوریت و ناشتوانیت بیر لە رابووردو بکەیتەوە و بیر لە ئایندەیەکی زۆر دوور بکەیتەوە، بەڵکو دەبێت بە تەواوی هەستت کۆبکەیتەوە و پێگەی ئێستات هەڵبسەنگێنیت و وە بە باشی پێشبینی ئەو رووداوە بکەیت کە لە ئاییندەیەکی زۆر نزیکدا روودەدات.

من بۆ جارێك لە کۆرسێکی پەیوەست بە پێشبڕکێی ئۆتۆمبیلدا بەشداریم کرد، لەوێ سواری ئۆتۆمبیلێکی فێرکاری تایبەتیان کردم کە بە هۆی دەزگایەکی کۆمپیوتەرەوە بەرێوەدەبرا و چەند کەرەستەیەکی هەبوو کە بەهۆی ئەو کەرەستانەوە تەنها بە ئامارەی پەروەرشیار دەزگاکەی لە زەوی بەرزدەکردەوە یەکەمین بنەمای سەرەکی کە لەوێ فێریان کردم ئەمە بوو: " هەموو هەستتان لەسەر ئەو شوێنە کۆبکەرەوە کە دەتەوێت بۆی برۆیت، نەك لەسەر ئەو کاروبارانەی کە دەبنە هۆی ترساندت"

ئەگەر شارەزا نەبیت لە سوود وەرگرتن لە دەزگاکە، ئەوە ئەگەری ئەوە هەیە کە لە پڕدا خۆت بکێشیت بە دیوارەکەدا، ئەگەر سەرنجت لەسە ردیوارەکە لانەبەیت ئەوە بەدڵنیاییەوە خۆتی پێدا دەکێشیت، شۆفێرەکان ئەوە باش دەزانن کە سەیری هەر لایەك بکەن ئەوە ئۆتۆمبیلەکە بەرەو هەمان ئەو شوێن ولایە دەروات، لە راستیدا سەرنجت لەسەر هەرلایەك بێت ئەوە بەرەو ئەوێ دەرۆیت، ئەگەر زاڵ بیت بەسەر ترستا، باوەرت بە خۆت هەبێت، و هەستت لەسەر ئامانجەکەت چڕ وکۆبکەیتەوە، ئەوە ئۆتۆماتیکیانە کارێك دەکەیت کە بەرەو ئامانجەکەت دەبات. ئەگەر ئەگەری ئەوە بکەیت کە لە رێگەکە دەردەچیت ئەوە دەردەچیت، خۆ ئەگەر هۆش و هەستت لەسەر ئەو شتانە کۆبکەیتەوە کە لێیان دەترسیت ئەوە بچوکترین شانس و بەختت نابێت بۆ

سەرکەوتن، زۆربەی کەسەکان ئەوە دەپرسن: " ئەگەر دیتت کە خەریکە دەعم دەکەیت چی؟ " وەڵامەکە ئەمەیە: ئەگەر سەرنجت لەسەر ئامانجەکە بێت، ئەوە ئەگەری سەرکەوتن زۆرترە، بەرژەوەندی تۆ لەمەدایە کە هەمیشە بیر لە ڕێگەچارە بکەیتەوە، ئەگەر بە خێراییەکی زۆرەوە بەرەو دیوارەکە دەڕۆیت ئەوە سەرەنجی لەرادەبەدەرت لەسەر دیوارەکە هەرچۆنێك بێت یارمەتیت نادات، کاتێك کە پەروەرشیارەکە ئەم بابەتەی بۆم شرۆڤە کرد سەرێکم باداو ووتم: " هەڵبەتە خۆیشم ئەم شتانە دەزانم، بەدەر لەوەش خۆیشم هەر ئەم شتانە بە وانە دەڵێمەوە". یەکەمین جارێك کە لە جادەی تایبەتدا دەستم کرد بە مەشقی ئەم جۆرە شۆفێری یە لەگەڵ جوڵە و بزاوتنیشدا هاوارم دەکرد ئەوان بەبێ ئەوەی کە من هەستی پێبکەم پەنجەیان نا بە دوگمەی ستارتدا و ئۆتۆمبیلەکە بەبێ کۆنترۆڵ کەوتە ڕێ، پێت وایە کە دەستبەجێ سەرنج و نیگام بەرەو کوێ چوو؟ گومانەکەی ڕاستە: " دیوارەکە! " لە دوایین چرکەدا من بەراستی ترسا بووم چونکە ئەوەم دەبینی کە چەند ساتێکی دیکە خۆم دەکێشم بە دیوارەکەدا، پەروەرشیارەکە سەرمی گرت و بەرو لای چەپ سوراندی واتە بەرەو ئەو شوێنەی کە دەبوو بۆی بڕۆم، لە کاتێکدا کە ئۆتۆمبیلەکە بەرەو پێشەوە دەخزا دەمزانی کە دواجار هەر خۆم دەکێشم بە دیوارەکەدا، بەڵام بەهۆی ئەوەی کە پەروەرشیارەکە سەرمی بەرەو ئەو لایە سوراندبوو کە دەبووبۆی بڕۆم، ناچار بووم کە تەنها سەیری ئەو شوێنە بکەم کە بۆی دەڕۆم، هەر ئەوەندەی کە سەیری شوێنێکی کەم دەکرد، بێویستی من سوکانەکە بەرەو ئەو شوێنە دەسوورا، ڕاست و دروست لە ساتەکانی کۆتاییدا کەوتمەوە سەر ڕێگەکە و نازانیت چ هەناسەکی ڕەحەت و ئاسوودەم هەڵکێشا.

لێرەدا دەبێت خاڵێکی دیکەش بزانین، کاتێك کە سەنتەری تەرکیزکردنت دەگۆڕیت، ڕەنگە دەستبەجێ گۆڕینی ڕێگەکەی لێنەکەوێتەوە، لە ژیاندا زۆربەی کاتەکان هەربەم شێوەیەیە، بەزۆری ماوەیەك لە نێوان گۆڕینی سەنتەری تەرکیزکردن و گۆڕینی حاڵەتی جەستەیی یا ڕێگەی ژیاندا بوونی هەیە، دەبێت هەرچی زووترە بیروهۆشت لەسەر کاروبارێکی دیکە کۆبکەیتەوە و لە کاتی سەرهەڵدانی کێشەدا کاتی خۆت لەمەدا بەرخەج نەدەیت کە بیر لە گرفتاریەکان بکەیتەوە.

ئایا من فێری ئەو وانەیە بووم؟ نەخێر، ئەمە تەنها ئەزموونێك بووە و هاوخوانی عەسەبی پێویست لای من دروست نەبووە، دەبوو نموونەیەکی تازەم مەرجی کردبا، هەڵبەتە لە دانیشتنی دووەمدا بەرەو دیوارەکە رۆشتم پەروەرشیارەکە هاواری کرد: " سەیری ئەولا بکە" لە وانەی سێیەمدا بەئەنقەست و هۆشیارانە ڕووم بەرەو ئەولا وەرگێڕا، متمانەم بەم رەوشە کردوو بەکاریشم هێنا، دوای چەند جارێك مەشقکردن ئیدی سەرم ئۆتۆماتیکیەن بەرەو رووی جادەکە دەسوورا،دەزگاکان بەرەو هەمان لا دەسووران و بەدوای ئەوانیشدا ئۆتۆمبیلەکەش لەسەر راستەرێ دەکەوتە جووڵە، ئایا دەتوانین ئەوە بڵێین کە لە کۆنترۆڵکردنی سەنتەری تەرکریزکردندا هەمیشە سەرکەوتوو دەبین؟ نەخێر، گرینێتی یەکی لەم چەشنە بوونی نی یە، بەڵام بە شێوەیەکی رەهایانە دەتوانین ئەوە بڵێین کە ئەم شێوەیە ئەگەری سەرکەوتنم زۆر دەکات.

لە ژیانیشدا هەربەو شێوەیەیە، لە بەشەکانی دواییدا رێگەگەلێکتان فێر دەکەم کە خاڵی تەرکیزکردنت سەبارەت بە کاروبارێکی پۆزەتیڤانە مەرجی بکەیت، بەڵام هەرلەئێستاوە دەبێت ئەوە بزانیت کە دەبێت رێکوپێکی و ئینزیباتی بیروفکرەت هەبێت، ئەگەر بەسەر بیری خۆتدا زاڵ نەبیت ئەوە هەر ئەم هێزی بیرکردنەوەیە دەتکاتە گەمە و ئەگەر بشتوانیت ژێرباری بخەیت ئەوە دەبێتە باشترین دۆست و هاوڕێت.

" داوابکە تا پێتبدەن، بگەڕێ تا بیبینیتەوە،
لەدەرکە بدە تا بەرووتا بکرێتەوە"

ئینجیلی مەتا

کاریگەرترین رێگە بۆ کۆنترۆڵکردنی سەنتەری تەرکیزکردن ئەوەیە کە چەند پرسیارێك لە خۆت بکەیت، هەر پرسیارێك کە لە خۆتی بکەیت ئەوە مێشکت وەڵامێکی بۆ دەبینێتەوە، ئەگەر بپرسیت: " بۆچی ئەو کەسە خراپ سوود و کەڵك لە من وەردەگرێت؟ " ئەوە هەستتان بەرەو ئەمە دەڕوات کە چۆن سود و کەڵکی خراپت لێوەرگیراوە، جا چ ئەم بابەتە حەقیقەتی هەبێت یا نەیبێت، ئەگەر بپرسیت: " چۆن

ئایا من فێری ئەو وانەیە بووم؟ نەخێر، ئەمە تەنها ئەزموونێك بووە و هاوخوانی عەسەبی پێویست لای من دروست نەبووە، دەبوو نموونەیەکی تازەم مەرجی کردبا، هەڵبەتە لە دانیشتنی دووەمدا بەرەو دیوارەکە رۆشتم پەروەرشیارەکە هاواری کرد: " سەیری ئەولا بکە" لە وانەی سێیەمدا بەئەنقەست و هۆشیارانە ڕووم بەرەو ئەولا وەرگێڕا، متمانەم بەم رەوشە کردوو بەکاریشم هێنا، دوای چەند جارێك مەشقکردن ئیدی سەرم ئۆتۆماتیکیەن بەرەو رووی جادەکە دەسوورا،دەزگاکان بەرەو هەمان لا دەسووران و بەدوای ئەوانیشدا ئۆتۆمبیلەکەش لەسەر راستەرێ دەکەوتە جووڵە، ئایا دەتوانین ئەوە بڵێین کە لە کۆنترۆڵکردنی سەنتەری تەرکریزکردندا هەمیشە سەرکەوتوو دەبین؟ نەخێر، گرێنێتی یەکی لەم چەشنە بوونی نی یە، بەلاّم بە شێوەیەکی رەهایانە دەتوانین ئەوە بڵێین کە ئەم شێوەیە ئەگەری سەرکەوتنم زۆر دەکات.

لە ژیانیشدا هەربەو شێوەیەیە، لە بەشەکانی دواییدا رێگەگەلێکتان فێر دەکەم کە خاڵی تەرکیزکردنت سەبارەت بە کاروبارێکی پۆزەتیڤانە مەرجی بکەیت، بەلاّم هەرلەئێستاوە دەبێت ئەوە بزانیت کە دەبێت رێکوپێکی و ئینزیباتی بیروفکرەت هەبێت، ئەگەر بەسەر بیری خۆتدا زالْ نەبیت ئەوە هەر ئەم هێزی بیرکردنەوەیە دەتکاتە گەمە و ئەگەر بشتوانیت ژێرباری بخەیت ئەوە دەبێتە باشترین دۆست و هاورێت.

" داوابکە تا پێتبدەن، بگەڕێ تا بیبینیتەوە،
لەدەرکە بدە تا بەرووتا بکرێتەوە"

ئینجیلی مەتا

کاریگەرترین رێگە بۆ کۆنترۆڵکردنی سەنتەری تەرکیزکردن ئەوەیە کە چەند پرسیارێك لە خۆت بکەیت، هەر پرسیارێك کە لە خۆتی بکەیت ئەوە مێشکت وەلاّمێکی بۆ دەبینێتەوە، ئەگەر بپرسیت: " بۆچی ئەو کەسە خراپ سوود و کەڵك لە من وەردەگرێت؟ " ئەوە هەستتان بەردو ئەمە دەڕوات کە چۆن سود و کەڵکی خراپت لێوەرگیراوە، جا چ ئەم بابەتە حەقیقەتی هەبێت یا نەیبێت، ئەگەر بپرسیت: " چۆن

" هەربەو شێوەی کە تێرهاوێژێك دەتوانێت
تیرەکەی داتاشێت و سافولوسی بکات بەهەمان
شێوە مرۆڤیش دەتوانێت بیری شێواوی خۆی
کۆبکاتەوە و ئاراستەی بکات"

بودا

جۆری تەرکیزکردنیش گرنگی خۆی هەیە:

دەرکپێکردنمان بۆ دنیای دەرەوە لە رێگەی پێنج هەستەکەوە دەبێت، بەڵام هەریەکیك لە ئێمە زۆرتر پێداگری و تەرکیزی لەسەر یەکێك لە هەستەکانە، بۆ نمونە هەندێك زۆرتر گرنگی بەو شتانە دەدەن کە دەیبینن لەبەر ئەوە توانای بینین بەرزە لایان، هەندێکی دیکە زۆرتر گرنگی بە دەنگ و گفتوگۆ دەدەن و زۆربەی بیرەوەریەکانیان پەیوەستە بە دەنگ و ووتەکانەوە، هەندێکیش گرنگی بە کاروباری بەرجەستەکردن و دەستلێدان دەدەن.

تەنانەت لە هەریەکێك لەو حاڵەتانەی سەرەوەشدا هۆکارێکی تایبەت هەن لە زەمینەی وێناکردن، دەنگ یا هەستەکانی دیکەدا کە دەتوانرێت بۆ کەمکردنەوە یا زۆرکردنی ئەو وێنازیهنی یە ئەو هۆکارە بگۆردرێت، ئەم هۆکارانە بە" چۆنایەتی یە لاوەکی یەکان" ناودەبەین، بۆ نمونە دەتوانیت وێنایەك لە زیهندا فۆرمەلە بکەیت و چۆنایەتی یە لاوەکی یەکانی ئەو وێنایەش بگۆریت تا هەستت سەبارەت بەو وێنایە بگۆرێت، وێناکە زۆرتر روون بکەرەوە دەسبەجێ هەستێکی بەهێزتر سەبارەت بەو بیرەوەری یە پەیدا بکە، رەنگە یەکێك لە گەورەترین پسپۆرەکان لە زەمینەی چۆنایەتی لاوەکیدا" ریچارد بندلەر" بێت، کە یەکێك لە بنیادنەرانی" بەرنامەرێژی عەسەبی – کەلامی" یە پێشینەی دیاریکردنی ئەم پێنج هەستە بۆ سەردەمی ئەرستۆ دەگەرێتەوە کە جۆرەکانی دەرککردن دەکات بە پێنج دەستەوە.

بەدەستکاریکردن و گۆرینی چۆنایەتی دەتوانرێت چری هەستەکان کەم یا زیاد بکرێن، ئەم چۆنایەتیانە هەستەکانمان دەخاتە ژێر کاریگەری یەوە چ بە شێوەی شادمانی بێت یا نائومێدی، سەرسورمان یا ناکامی، دەرکپێکردنی ئەم چۆنایەتیانە دەبنە هۆی ئەوەی کە نەك تەنها هەستمان سەبارەت بە هەریەکێك لە ئەزموونەکانی

ژیان بگۆڕین بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو ئەزموونانەش بە شێوەیەکی دیکە تەفسیر بکەین و ڕێگەیەك بۆ ڕووبەڕووبوونەوەیان هەڵبژێرین.

ئەمڕۆ لە سەر ڕووی زۆرێك لە ئەو کالآیانەی کە بەستەبەندی کراوون چەند خەتێکی ڕەش چاپ دەکەن کە بە رووکار بێماناەدەکەوێتە بەرچاو، بەلآم ئەگەر کالآکە بخرێتە ناو دەزگایەکی دیاریکراو کە لە سۆپەرمارکێتەکاندا هەیە، جۆری مادەکە، بەهای کالآکە و ئەندازەی بوونی ئەو کالآیە لە گەنجینەدا و زۆرێکی دیکە لە تایبەتمەندی یەکانی ئەو کالآیە روون دەبێتەوە، دەتوانرێت چۆنایەتی یە لاوەکی یەکان بەو هێڵ و خەتە ڕەشانە وێنا بکرێت کە کۆمپیوتەرێك بە ناوی مێشکەوە دەستنیشانیان دەکات و رونیان دەکاتەوە و مێشك دەزانێت کە ئەو وێنانە چین، چ هەستێکی هەبێت دەربارەیان، و چی بکات، تۆش خۆت بۆ خۆت چەند خەتێکی ڕەمزی دیاریکراوت هەیە و دەتوانیت بە پرسیارکردن خاڵەکانی ئەو خەتو هێڵانە بدۆزیتەوە.

بۆ نمونە ئەگەر بیرەوەرییەکی دیاریکراو لەبەرچاوتدا بەجەستە بکەیت، ئەوە ئەندازەی ئەو چێژەی کە لەو وێناسازی یە زیهنی یە دەیبەیت، پەیوەندی بە چۆنایەتی یە لاوەکی یەکانی وەك ئەندازە، ڕەنگ، ڕێژەی ڕوونی، دووری،و ئەندازەی ئەو جووڵەوە هەیە کە لەو وێناسازی یەدا بوونی هەیە، ئەگەر لە وەبیرهێناوەی بیرەوەری یەکەدا سوود لە چۆنایەتی یەکانی بیستن وەربگریت، ئەوە هەستی تۆ پەیوەست دەبێت بە ئاواز، توندی، تریە و چۆنایەتی یەکانی دیکەی بیستنەوە هەیە، هەندێك لە کەسەکان بۆ دروستکردنی ئەنگێزە پێویستیان بە کەناڵی تایبەت هەیە، ئەگەر ئەم کەناڵە وێنایی بێت ئەوە ئەگەر ئاوڕ لە چۆنایەتی لاوەکی وێناکردن بداتەوە هەستێکی بەهێزتریان لا دروست دەبێت، کەناڵی جێگە حە ز و هۆگری هەندێکی دیکە بیستن یا دەستلێدانە، لە هەمان کاتدا هەندێکی دیکە تەرکیز لەسەر پێکهاتەیەك دەکەن لەم سێ ڕەهەندە بۆ نمونە سەرەتا تەرکیز لەسەر چۆتایەتی وێناکردن و پاشان چۆنایەتی دەنگی و دواتر چۆنایەتی دەستلێدان دەکەن، دەبێت هەریەکێك لەم چۆنایەتیانە لە کاتی خۆیدا و بە پێی تەرتیبێکی دیاریکراو سوودیان لێوەربگیرێت تا قوفڵی هەستی ئەو کەسە بکرێتەوە.

ئەگەر ئەم بابەتە بزانیت ئەوە لەوە تێدەگەیت کە کەسەکان هەمیشە لە گفتوکردنەکانی خۆیاندا ڕەمزی ئەم چۆنایەتیە لاوەکی یەکانەت بۆ فاش دەکەن و دەیخەنە ڕوو، کاتێك کە کەسانێك بیرەوەریەکانی خۆیانت بۆ دەگێڕنەوە ئەوە سەرنجی شێوەی دەربرینیان بدە و ئەو بابەتە بەجدی وەربگرە، (بۆ نمونە لە ڕستەکەی دواییدا، وشەکانی گفتوگۆ، پێناسە، دەربرین نیشانەی حاڵەتی بیستنن).

چەندین جار ئەوەت بیستووەلە کەسانی دیکە کە: " من ناتوانم وێنای کارێکی لەم چەشنە ئەنجام بدەم"، ئەمە مانای ئەوەیە ئەگەر بیتوانیبایە ئەنجامدانی ئەمکارە لەبەرچاودا بەرجەستە بکات، ئەوە لەو کاتەدا هەستێك لای ئەو کەسە دروست دەبوو کە ئەگەری ئەوەی هەبوو ئەو کارەیە ئەنجام بدات، ڕەنگە کەسێك بڵێت: " ئەمە بۆمن زۆر سەختە" واتە ئەگەر تۆ بتوانیت کارێك بکەیت کە ئەو کارە سووکتر هەستپێبکات، ئەوە ڕۆحیەتی ئەو کەسە باشتر دەبێت و دەتوانێت ڕووبەڕووی ئەو کێشەیە ببێتەوە، توانییەکانی ئێمە لە گۆڕینی شێوەی هەستەکانماندا پەیوەندی بە توانایی ئێمەوە هەیە لە گۆڕینی چۆنایەتی یە لاوەکیەکاندا، دەبێت فێری ئەوە ببین کە بەسەر ئەم هۆکارانەدا زاڵبین کە نیشاندەری ئەزمونەکانی ئێمەن، و بە جۆرێك بیانگۆڕین کە یارمەتیمان بدەن لە گەیشتن بە ئامانجدا، ڕەنگە سەردەمێك ئەوەت بە خۆت وتبێت کە دەبێت خۆم لەم کێشەیە دوور بخەمەوە، لێرەدا دەمەوێت لەم بارەیەوە مەشقێك ئەنجام بدەیت، ئەگەر ڕستەیەکی وات بە خۆت ووتوە ئەوە ئەو کێشەیە بەرجەستە بکە کە ئازاری داویت، وێنەیەك لەو کێشەیە لە زیهنتدا بەرجەستە بکە و پاشان لەسەر خۆ وێنەکە لە خۆت دوور بخەرەوە، وادابنێ کە لەراسەری کێشەکە ڕاوەستاویت و لە گۆشەیەکی دیکەوە و ڕوو لە خوار سەیری وێنەکە بکە، ئێستا چ هەستێکت هەیە؟ زۆرێك لە کەسەکان لە حاڵەتێکی لەم چەشنەیەداچڕی و خەستی هەستەکانیان کەم دەبنەوە، ئێستا کێشەکە تاریکتر و بچوکتر بخەرە بەرچاوت و سەرنج لە ڕۆحیەتی خۆت بدە، دووبارە وێنای کێشەکەگەورەتر و ڕوونتر و نزیکتر بکەرەوە، زۆربەی کەسەکان لە حاڵەتێکی لەم چەشنەیەدا هەستێکی توندتر سەبارەت بە کێشەکە پەیدا دەکەن، وێنەکە بە تەواوی لە خۆت دوور بخەرەوە ئەوەندەی کە بینینیت کە لە خۆردا دەتوێتەوە، گۆڕینی هەریەکێك لە چۆنایەتی یە لاوەکی یەکانی وێنای زیهنی وەك ئەوە وایە کە ڕێژەی پێکهاتەی دەرمانێك بگۆڕین، ئاشکرایە کە ئیدی ئەو دەرمانە ئەو

کاریگەری یەی پێشووی لەسەر جەستەت نی یە هەرچەندێك لە کتێبی" بەرەو سەرکەوتن – توانای بێنوور" دا بەدرێژیی دەربارەی ئەم چۆنایەتیانە دوواوم، بەڵام بە پێویستی دەزانم کە هەندێك لەو بابەتانە لێرەشدا وەبیر هێنمەوە و باسیان بکەن.

ئاگاداربە کە بە گۆرینی چۆنایەتی یە لاوەکی یەکان دەستبەجێ هەستەکانیشمان دەگۆرێن، بیر لەو رووداوە بکەروە کە دوێنی بۆتان روویدا، یەك سات ئەو بیرەوەری یە لە زیهنتدا بەرجەستە بکە، ئێستا ئەو وێنایە بخەرە پشت سەرەتەوە و ووردە ووردە لە خۆتی دوور بخەرەوە تا ئەوەندەی کە بە چەندین کیلۆمەتر دووردەکەوێتەوە لێت و وەك خاڵێکی بچووك و تواوە لە تاریکیدا رۆدەچێت، ئایا وا دێتەبەرچاو کە ئەو رووداوەیە دوێنێ روویداوە یا ماوەیەك بەرلە ئێستا؟ ئەگەر ئەم بیرەوەری یە بەنرخە ئەوە بیگەرێنەرەوە و ئەگەر نا ئەوە لێگەرێ هەرلەو شوێنەدا بە دووری بمێنێتەوە. پێویست بەوە ناکات کە مرۆڤ هۆش و هەستی خۆی ئاراستەی رووداوە نەخوازراوەکان بکات، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر ئەزموون و بیرەوەریەکی خۆش و بەنرخت هەیە لە ژیاندا ئەوە بەهێزیان بکە، هەنوکە یەکێك لەو رووداوانەی کە ماوەیەك بەرلە ئێستا روویداوە لەبەرچاوتدا بەرجەستەی بکە، وە بیهێنەرە سەر شاشەی زیهنت، وێنەکە نزیك بکەرەوە تا لەبەر دەمتدا دەگیرسێتەوە، وێنەکە گەورە و روون و رەنگاورەنگ بکە، وە لە هەرسێ رەهەندەکەوە سەیری بکە، وە برۆرە ناو ئەو دیمەنە خەیاڵی یەوە و لە جەستەتدا رۆبچۆ، بە جۆرێك کە خۆت لە هەمان دیمەندا ببینیتەوە، ئایا وادێتە بەرچاوتان کە رووداوەکە ماوەیەك بەرلە ئێستادا روویداوە یا ئەوەیکە ئەوەتا ئێستا خەریکە روودەدات، سەرنج بدە تەنانەت ئەزموونەکانی کات و رۆژگاریش لەگەڵ گۆرینی چۆنایەتی یە لاوەکی یەکاندا دەگۆرێت.

جۆرەکانی چۆنایەتی لاوەکی:

<u>وێنا</u>:

١- ئایا وێنای زیهنی وەستا و بێجوڵەیە" وەك وێنە" یا جووڵاوە" وەك فلیم".؟

٢- ئایا رەنگاورەنگە یا رەش و سپی یە؟

٣- ئایا وێناکە لە لای راستەوەیە یا لە لای چەپەوە؟

٤- ئایا وێناکە بەرەو لای سەرەوە یا ناوەند یا خوارەوەیە؟

٥- ئایا وێناکە روون، نیوەتاریك، یا تاریکە؟

٦- وێناکە تا چەندیك لە تۆوە نزیکە؟

٧- ئەگەر وێناکە جولاوە، جوڵەکەی توندە یا خاوە یا سستە؟

٨- ئایا بەردەوام لە وێنەکەدا سەرنجت لەسەر خاڵێکی دیاریکراوە؟

٩- ئایا وێنەکە لە ئەندازەی سروشتی گەورەتر یا بچووکترە؟

١٠- ئایا خۆت لە وێنەکەدا ئامادەییت هەیە یا ئەوەی کە لە دەرەوەی وێنەکە لە وێنەکە دەروانیت؟

١١- ئایا وێناکە ئەکتەری خۆی هەیە (وەك دیمەنی تەلەفزیۆنی یا پەردەی سینەمایی)؟

١٢- ئایا سێ ڕەهەندی یە یا دوو ڕەهەندی؟

١٣- ئایا لە وێنەکەدا ڕەنگێکی تایبەت هەیە کە کاریگەری لەسەر تۆ بەجێهێلابێت؟

١٤- لە سەرەوە بۆ خوارەوە یا خوارەوە بۆ سەرەوە یا لە گۆشەیەکی دیکەوە سەیری وێنەکە دەکەیت؟

١٥- ئایا بابەتێکی تایبەت هەیە لە وێنەکەدا کە کاریگەری لەسەرت بەجێهێلابێت؟

دەنگ:

١- ئایا دەنگی خۆتان دەبیستن یا دەنگی کەسانی دیکە؟

٢- چ شتێکی تایبەت دەڵێیت یا دەبیستیت؟

٣- چۆن بابەتەکە دەڵێیت یا دەیبیستیت؟

٤- دەنگەکە تا چ ئەندازەیەك بەرزە؟ (قەبارە یا توندی دەنگەکە)

٥- ئاوازی دەنگەکە چۆنە؟ (. بەرزی و نزمی)

٦- خێرایی دەنگەکە یا گفتوگۆکە چۆنە؟ (ترپەی لێدان)

٧- سەرچاوەی دەنگەکە لە کوێوەیە؟

٨- ئایا دەنگەکە هەماهەنگە یا ناسازگار؟

٩- ئایا دەنگەکە ڕێکخرا و ڕێك و پێکە یا نا؟

١٠- ئایا نەرم وزیکزاکەیی یە؟

١١- ئایا جەخت لەسەر ووشەگەلێکی تایبەت دەکرێتەوە؟

١٢- ماوەی درێژەی دەنگەکە چەندە؟

١٣- ئایا دەنگەکە تایبەتمەندی یەکی تایبەتی هەیە؟

١٤- ئایا لە دەنگەکەدا خاڵێکی تایبەت هەستت دەوروژێنێت؟

چۆنایەتییەکانی دەستلێدان و بەرجەستەکردن:

- ئایا گۆرانکار یەك لە پلەی گەرمادا هەبوە؟ گەرم یا سارد؟
- ئایا گۆرانکاری یەك لە تانوپۆیدا هەبووە؟ نەرم یازبر؟
- توندە یا نەرم یا بەکێشمانە؟
- یائا لەرینەوەی لەگەڵە؟
- کەمبوونەوە یا زۆربوونی فشار.
- شوێن و کاتی فشار.
- گرژی و ئارامی.
- جوڵە، ئاراستە و خێرایی جووڵە.
- چۆنایەتی هەناسەدان و دەستپێکردن و کۆتایی هەناسەدان.
- سووکی و قورسی.
- ئایا ئەم هەستە جێگرە یا ناوبەناوە؟
- ئایا لە شێوە و ئەندازەدا هەست بە گۆڕینێك دەکرێت؟
- تایبەتمەندیەکانی دیکەی دەستلێدان و بەرجەستەکردن.

لە کاتی وەبیرهێنانەوەی بیرەوەری و سەرلەنوێ دروستکردنەوەی وێنای زیهنی، لەوە تێدەگەیت کە هەندێك لەم چۆنایەتیانە کاریگەری یەکی زۆرتریان هەیە لەسەرت،

هەرکەسێك لە ئێمە بنیادێکی تایبەت بەخۆمانمان هەیە وهەرکەسێك بە جۆرێك بیرەوەرییەکانی خۆی بەرجەستە دەکات لەبەرچاوی، بە وەبیرهێنانەوەی بیرەوەری و ووردبوونەوەی توند لە هەریەکێك لە چۆنایەتی یە لاوەکیەکان، ئەوە بنیادی زیهنیمان لای خۆمان روون دەبێتەوە و بە زانینی چۆنایەتی یەك کە کاریگەری یەکی زۆرتر لەسەرمان بەجێدێڵن فێری ئەوە دەبین کە چۆن هەستی پۆزەتیڤانە لە خۆماندا بەهێز بکەین و هەستی نێگەتیڤانە لاواز بکەین.

بۆ نمونە ئەگەر لەوە گەیشتیت کە وێنای زیهنی گەورە، روون و نزیك کاریگەری یەکی زۆرتر لەسەر هەستەکانت دەکات ئەوە دەتوانیت سوود لەم بابەتە وەربگریت بۆ دروستکردنی ئەنگێزە لە خۆتاندا، هەروەها دەبێت فێری ئەوەش ببیت کە نابێت کێشە و مەسەلەکان لە زیهنی خۆتدا گەورە و روون و نزیك بەرجەستە بکەیت، چونکە بەهەمان تەرتیب هەستی نێگەتیڤانەت لا بەهێز دەبێت، فێری ئەوە دەبیت کە چۆن سۆز و رۆحیەتی سنوردارکەرانە و وێرانکەرانە لە سەر شاشەی زیهنتدا بسرپیتەوە و رۆحیەتی خۆت پڕ لە هێز و ووزە بکەیت.

کێشەکە لێرەدایە کە زۆرێکمان نمونە و سەرمەشقی لاواز و نێگەتیڤانەی وەرگرتووە و هەروەها لەبەرچاوی خۆیشیدا روون و قورس دەیخەینە روو، یا بە چۆنایەتی یەکی واوە لەدیدماندا بەرجەستەی دەکەین کە کاریگەری یەکی زۆرتری هەیە لەسەرمان و ئەوجا لەوەیکە رۆحیەتی یەکی باشمان نی یە، سەرمانسووڕ دەمێنێت! خۆ ئەگەر لەم حاڵەتەش دەچینەدەرەوە ئەوە بە هۆی ئەوەوەیە کە خۆمان یا کەسێکی دیکە گۆڕانکاری یەك لەو نمونە و سەرمەشقە زیهنی یەدا وەدیدێنێت وئاراستەی سەرنجدانی ئێمەش دەگۆڕێت، رەنگە لە حاڵەتێکی لەم چەشنەیەدا سەرەنجام ئەوە بە خۆمان بڵێین کە: " باشە، ئەم مەسەلەیە زۆر گەورەش نی یە" یا تەنها سەرنج لە یەك لایەنی مەسەلەکە دەدەین و سەرەنجام کێشەکەش کەمنرخ دەکەوێتە روو.

ئێستا دەتوانیت بە رێگەگەلێکی جۆراوجۆر رۆحیەتی خۆت بگۆریت و بۆ ئەم کارەش چەندین رێگەی سادەت لە بەردەستدایە، .تەنانەت دەتوانیت بە گۆرینی حاڵەتی هەناسەدان، دەسیەجێ دۆخی جەستەشت بگۆریت، دەتوانیت سەرنجی خۆت ئاراستەی ئەو کاروبارانە بکەیت کە حەزت لێیە و جۆر یا تەرتیبی سەرنج و

ئاووردانەوەت بگۆریت، دەتوانیت چۆنایەتی یەکانی وێناکردنی زیهنیت بگۆریت، ئەگەر لە ئێستادا بیر لە خراپترین رووداو دەکەیتەوە ئەوە هیچ بەهانەیەکت نی یە کە درێژە بەم کارەیە بدەیت، هەر ئێستا دەتوانیت سەرنج و ئاوور لە باشترین رووداو بدەیتەوە.

کلیلی ژیانێکی تەندروست ئەمەیە کە رێگەگەلێکی جۆراوجۆرمان لەبەردەستدا بێت بۆ بەرێوەبردنی ژیانی خۆمان کە ئەمەش خۆی بۆ خۆی هونەرێکە، کێشەی زۆرێك لە خەڵکی ئەمەیە کە رێگەگەلێکی سنوردار و زیانبەخش دەناسن بۆ گۆرینی رۆحیەتیان: بۆ نمونە زۆرخۆری، مەشروباتی، خەوتنی زۆر، ئالوودەبوون بەجگەرە و مادەبێهۆشکەرەکانەوە، کە هیچ کامێك لەمانە بەهێزمان ناکەن و هەمووشیان ئاکامی موسیبەتدار و خەمهێنەری بەدواوەیە. گەورەترین کێشە ئەمەیە کە زۆریکیش لەم ئاکامە خراپانە وورده وورده لەسەر یەك کەڵەکە دەبن و سەرەنجام کاتێك لە مەترسیان وەئاگا دێینەوە کە ئیدی درەنگە، ئەمە چارەنوسێکە کە" ئەلویس پریسلی" دووچاری بووە و بەداخەوە هەرەشە لە زۆرێکی دیکەی خەڵکیش دەکات، بۆقێك بێنەرە بەرچاووت کە بیخەینە کتریەکەوە و لەسەرخۆ گەرمی بکەین، ئەگەر لە پڕ بۆقەکە بخەینە ناو ئاوە گەرمەکەوە ئەوە رەنگە شۆکی گەرماکە ببێتە هۆی ئەوەی کە دەسبەجێ لە ئاوەکە هەڵپەرێتە دەرەوە، بەڵام ئەگەر لەسەرخۆ و وورده وورده ئاوەکە گەرم بکەین ئەوە هەست بە گۆرینی گەرماکە ناکات و کاتێك وەئاگادێتەوە کە ئیدی درەنگە.

خۆ نمونەی جوڵەی بەلەمەکەت لە بیرە بە ئاراستەی تاڤگەی نیکاراگوا، ئەم گەشتەیە کاتێك دەستپێدەکات کە نەتوانیت کۆنترۆڵی رۆحیەت و رەفتاری خۆت بکەیت، ئەگەر چەندین کارت هەیە بۆ ئەنجامدان بەڵام ئەنگێزەی پێویستت نی یە بۆ ئەنجامدانیان، دەی ئەوە بزانە کە رۆحیەتی گونجاوت نی یە، وە ئەمەش پاساوێکی عەقڵانیانە نی یە، ئەمە دەستورێکە کە دەبێت بۆ گۆرینی رۆحیەتی خۆت هەرچ کارێك کە هەیە بیکەیت، جا ئەو کارە گۆرینی دۆخی جەستەیی بێت، گۆرێنی رێگە و ئاراستەی سەرنج و ئاورلێدانەوەبێت، کاتێك کە ناچاربووم ئەم کتێبە بنوسم رۆحیەتێکم لە خۆمدا دروست کرد، هەڵبەتە منیش ئەم کارەیەم بە نامومکین دەزانی، بەڵام ناچاربووم کە رێگەیەك بۆ گۆرینی رۆحیەتی خۆم پەیدا بکەم، وەگەرنا تۆ ئێستا

ئەم کتێبەیەت لەبەردەستا نەدەبوو، من دەبوو کە ڕۆحیەتێکی داهێنەرانە و پڕ لە جۆش و خرۆش لە خۆمدا درووست بکەم، ئەگەر بتەوێت پەیرەوی لە سیتەمێکی خۆراکی خۆلاوازکردن بکەیت، ئەم کارە بە ڕۆحیەتی ترس و نیگەرانی و نائومێدی دەستەبەرنابێت، بۆ سەرکەوتن دەبێت ڕۆحیەتێکی سوور و پێداگرانەت هەبێت.

لەو ڕوانگەوەی کە کە جووڵە دەستبەجێ هەستەکانمان دەگۆڕن، ئەمە کارێکی زۆر ژیرانەیە کە وا بیر بکەینەوە ڕێگەگەلێکی فراوان هەن کە تەنها بە یەك جوڵە و لەیەك ساتدا، گۆڕانکاری یەك لە شێوەی هەستەکانماندا وەدیدێنین، یەکێك لەو شتانەی کە ژیانی منی گۆری بابەتێکە کە چەندین ساڵ بەرلە ئێستا فێری بووم، لە کەناردا کەسێکم بینی کە بە کاراتی پارچە دارێکی دەشکاندا، بەبێ ئەوەی کە کاتی خۆم بۆ ماوەی ساڵ و نیوێك یا دووساڵ لە فێربوونی هونەری کاراتیدا بەخەرج بدەم، و بەبێ ئەوەی کەلەم بارەیەوە فێری شتێك بووبێتم زۆر بە سادەیی لەوە گەیشتم کە ئەو کەسە سەرنجی لەسەر چی یە، چۆن خۆی چڕ و کۆدەکاتەوە (گرنگیدان بە چۆنایەتی لاوەکی) وە چ بیروباوەرێکی هەیە، و جووڵەی جەستەیی ئەو بۆ شکاندنی دارەکە چی یە.

چەندین جار ڕاست و دروست مەشقی جوڵەجەستەییەکانی ئەوم کرد و سوودم لە توندترین سۆزی خۆم وەرگرت و قووڵترین پەیامی متمانەبەخۆبوونیشم ئاراستەی مێشکم کرد، بەدرێژایی هەمو ئەم ماوەیە تەنها پەروەرشیارێك چاودێری جووڵەکانی دەکردم و بەو خێراییە پارچەیەك دار و دواتر دووان و پاشان سیان و ئەوجا چوارم شکاندا، چۆن سەرکەوتم لە ئەنجامدانی ئەم کارەیەدا؟ یەکەمین کار ئەمەبو کە میعیار و پێوەرەکانی خۆمم بەرز کردەوە و شکاندنی دارەکەم وەك کارێك کە هەر دەبێت بیکەم لەبەرچاو گرت، دووەم بیروباوەرە سنوردارەکانی سەبارەت بە تواناکانی خۆمم گۆری و بۆ ئەم کارەیەش ڕۆحیەتی متمانەبەخۆبوونم لای خۆم بەهێزکرد، سێیەم بۆ گەیشتن بە ئەنجام پەیرەویم لە سەرمەشق و نمونەیەکی کاریگەرانە کرد.

ئەم کارە بووە هۆی ئەوەیکە لە تەواوی جەستەمدا هەست بە متمانە و دڵنیایی بکەم، هەر لێرەوە سوودم هەر لەم هەستی دڵنیایی بوونەی پەیوەست بە شکاندانی دارەکە وەرگرت بۆ ئەنجامدانی چەندین کاری دیکە کە هەرگیز بیرم لەوە نەدەکردەوە کە لە توانایی مندا بن، وە بە ئاسانی بەسەر زۆرێك لە ترس و دوودڵیەکانمدا زاڵ

بووم، بەدرێژایی ساڵەکانی دواتریش سوودم لەم هەستانە وەرگرت و بەهێزم کردن و ئەم بنەمایەشم فێری کەسانی دیکە و تەنانەت کور و کچی تەمەن ١١-١٢ ساڵەش کرد، فێرم کردن ئەو کارانە ئەنجام بدەن کە بە نامومکینی دەزانن و بەم هۆیەوە متمانەبەخۆبوونیان زیاتر بکەن، سەرەنجام هەرلە سەر بناغەی ئەم کارە" سیمینارەکانی – توانای بێسنوور –" م پێکهێنا کە بناغەی ئەم سیمینارانە چەند کاسێتێکی ڤیدیۆیی یە لە لایەن راوێژکارانی ووزەی کەسی ئێمەوە لە هەموو جیهاندا بەرێوەدەبرێت، ئەم کەسانە دەتوانن لە ماوەی کەمتر لە نیو سەعات کارێکی وا بکەن کە بەشداربووەکانی سیمینارەکان بەسەر ترسیاندا سەربکەون و فێری ئەوەش بن کە هەموو ئەو ئاستەنگانەش لابەن کە لەسەر رێگەیاندا گیرساونەتەوە، ئەوان دوای شکاندنی دار و تەختەکان سوود لەم ئەزموونە وەردەگرن و هەستی متمانەبەخۆبون وەدیدێنن کە ئەم هەستە بۆ دەستراگەیشتن بەهەر جۆرە ئامانجێك لە ژیاندا زۆر پێویست و زەروری یە، ئەمە زۆر جوان و سەرنجراکیشە هەندێك جار پیاوێکی بەهێز وبە توانا کە پشتئەستوورە بە هێزی بازووی خۆی و وابیر دەکاتەوە کە تەنها بە توانای جەستەیی خۆی دەتوانێت دارەکە بشکێنێت و دێتە سەرشانۆ و کەچی ناتوانێت ئەم کارەیە ئەنجام بدات و خۆی بێتوانا دەبینێتەوە، ئەوجا خاتوونێك کە نیوەی جەستە و هێزی بازووی ئەوی نی یە لەیەك ساتدا دارەکە دەشکێنێت، چوونکە متمانە و دڵنیایی پێویستی لەخۆیدا بەدیهێناوە.

" ئەزموون بریتی نی یە لە ئەو رووداوانەی کە
بەسەر مرۆڤدا تێدەپەڕن، بەڵکو بریتی یە لە
کارکردی ئەو لەبەرامبەر رووداوەکاندا"
"ئالدۆس هاکسلی"

ئاگاداربە دەبێت هۆشیارانە زیهنت کۆنترۆڵ بکەیت، و ئەم کارە بەشێوەیەکی ئەنقەستی و ئیرادی ئەنجام بدەیت، وەگەرنا دەبیتە دەستەمۆی رووداوەکانی دەوروبەرت، یەکەمین هونەرێك کە دەبێت فێری بیت ئەمەیە کە وێرای هەر جۆرە هەلومەرجێکی ژینگەیی، و وێرای ترس و نائومێدی یەکان دەسبەجێ رۆحیەتی خۆت

بگۆریت، ئەمە یەکێکە لەو هونەرە سەرەکییانەی کە بەشداربووانی سیمینارەکانی من فێری دەبن، ئەوان فێری ئەوە دەبن کە چۆن رۆحیەتی خۆیان بگۆرن لەمەیکە لە ئەنجامدانی کارێك دەترسن و دەزانن کە ناتوانن ئەنجامی بدەن، و بزانن کە دەتوانن ئەو کارە ئەنجام بدەن و وە بتوانن کە کارەکە بە شێوەیەکی کاریگەرانە ئەنجام بدەن، ئەزموونگەلێکی لەم شێوانە کە گۆرانکاری یەکی خێرا لەو کەسانەدا ئەنجام دەدات لە ژیاندا تۆش بەهێز و ووزەدار دەکات و حاڵەتێکت لا دروست دەکات تا ئەو کارە ئەزموون نەکەیت پەی بە گرنگی نەبەیت.

هەروەك وتمان دەبێت لە ژێر هەر هەلومەرجێکدا کە بووە دەبێ خۆت بگۆریت، رەنگە دۆخ و هەلومەرجەکە نارەحەتکار بێت،بەلاَم تۆ دەتوانیت خۆت بگۆریت و خۆت بە جۆرێك مەرجی بکەیت کە لە هەر کوێیەکدا کە هەیت هەست بە خۆشی و شادی بکەیت، هونەرێکی دیکە کە دەبێت لە خۆتدا بەدیبهێنیت ئەوەیە کە بە سوودوەرگرتن لە گۆرینی حالاَتی جەستەیی و هێزی تەرکیزکردن و گرنگیپێدان، زنجیرەیەك نمونە و شەرمەشقی ئاسایی لە خۆتدا بەدیبهێنیت کە بە شێوەیەکی هەمیشەیی شاد و خۆش بیت بە بێ ئەوەی کە هەوڵوکۆششێکی کردەیی لەم بارەیەوە ئەنجام بدەیت، بە بۆچوونی من سەرکەوتن ئەمەیە کە بە پێی پێوەرەکانی خۆت بژیت،بە جۆرێك کە هەست بە شادی یەکی زۆر و رەنجێکی کەم بکەیت، وە شێوەی ژیانت بە جۆرێك بێت کە دەوروبەرەکەت زۆرتر هەست بە شادی بکەن تا دەردو رەنج، کەسێك کە ئەنجامێکی لەبەرچاو بەدەست دێنێت لە ژیاندا بەلاَم هەمیشە دووچاری رەنجی سۆز و عاتیفەیە یا دەوروبەرەکەی ئەو هەمیشە لە ئازاردان ئەو کەسانە سەرکەوتووی راستەقینە نین، ئامانجێکی دیکە کە بۆ خۆت لەبەرچاوی دەگریت دەبێت ئەمە بێت کە یارمەتی دەوروبەرەکەت بدەیت بۆ ئەوەی بتوانن یەکەم: گۆراناکارییەکی دەستبەجێ لە خۆیاندا دروست بکەن، دووەم: لەژێر هەر هەلومەرجێکدا ئەم گۆراناکاری یە دروست بکەن، سێیەم: خۆیان مەرجی بکەن تا گۆراناکاریەکانیان هەمیشەیی و بەدرێژایی تەمەن بێت، ئەمە ئەو شتەیەکە کە هاوکارەکانی من فێرکراون لە ناوچە جیاجیاکاندا لە سیمینار و راوێژکاری یە تایبەتەکانی خۆیاندا جێبەجێی بکەن،

ئەو ئەنجامەی کە دەتوانین لەم بەشەیەوە وەریبگرین ئەمەیە کە خواستەراستەقینەکانی تۆ لە ژیاندا بەدەر لە گۆرینی جۆری هەستەکان شتێکی دیکە

نی یە، وە ئەوەش دووبارە دەکەمەوە کە سۆزی تۆ بەدەرلە گۆڕینی بیۆکیمیایی مێشك شتێکی دیکە نی یە و دەتوانیت لە هەر ساتێکدا کۆنترۆڵیان بکەیت، دەتوانیت هەر ئێستا هەست بە جۆش و خرۆش و شەوق بکەیت و دەتوانیت حاڵەتی رەنج و پەرێشانی و ئاکامی لە خۆتدا دروست بکەیت و دروستکردنی هەریەکێك لەم حاڵەتانە پەیوەندی بە حەز و ئارەزووی تۆیەوە هەیە، ئیدی پێویستت بە مادەبێشکەرەکان و هاوچەشنەکانیان نی یە، رێگەگەلێکی زۆر کاریگەر بۆ ئەم کارەیە هەن و هەروەك لە خوێندنەوەی ئەم بەشەیەدا فێر بوویت لە ئاکامی گۆڕینی سەنتەری تەرکیزکردن و گرنگیپێدان و گۆڕینی حاڵەتی جەستەیی مادەیەکی تایبەتی کیمیایی لە جەستەتدا دروست دەبێت کە کاریگەری هەر جۆرە دەرمانێك پووچەڵ دەکاتەوە، ئەم مادە کیمیاییە لە هەر مادەیەکی دەرەکی بەهێزترە کە بیکەیتە ناو ئۆرگانیزمی جەستەی خۆتەوە،

چۆن هەست بە شادومانی بکەین:

لەو گەشتەی کە بۆ تۆرینتۆ کردم بەهۆی پشتئێشەوە دووچاری فشار و ئازاری جەستەیی بووم، دوای ئەوەی کە فڕۆکە نیشتەوە بیرم لەوە کردەوە کە هەرلەگەڵ گەیشتنم بە ئوتێل دەبێت چەند کارێك ئەنجام بدەم، کاتژێر دەونیوی شەو بوو وە دەبوو بەیانیش زوو بەخەبەربێم و بەشداری سیمینارێك بکەم، وە دەبوو خۆرادنم بخواردایە چوونکە بە درێژایی ئەو رۆژە هیچم نەخواردبوو، دەبوو بابەتێکم نوسیبا و گوێم بۆ هەواڵەکان گرتبا، لە هەمان کاتدا زۆر درەنگ بوو، هەرلەو کاتەدا لەوە بە ئاگاهاتم کە هەموو ئەم کارانە بۆ لابردنی جۆرێك لە نارەحەتی و وەدەستهێنانی جۆرێك لە چێژە، بەلاّم لە هەمان کاتدا ناچار نەبووم بە ئەنجامدانی هیچ کامێك لەو کارانە، دەمتوانی بەبێ ئاوورِدانەوە لە کاتو شوێن رێگەگەلێکی زۆر بۆ وەدەستهێنانی چێژ پەیدا بکەم.

ئایا دەزانیت چۆن هەست بە شادمانی بکەیت؟ رەنگە ئەم پرسیارە گەمژانە بکەوێتە بەرچاو، بەلاّم ئایا هەر بەراستی رێگەگەلێکی جۆراوجۆر پێدەزانیت کە راست ودروست و وزەبەخش بن بۆ وەدەستهێنانی چێژ؟ ئایا ئالوودە بوون بە خۆرادن و مەشروب و داودەرمان و مادەبێشکەرەکان و شتە ئالوودەکەرەکانی دیکە کارێکی

راست و دروسته؟ دەزانم کە ئێوە ڕێگەگەلێکی راست و دروستان لەبەرچاوە، بەڵام دەمانەوێت ڕێگەگەلێکی فراوان و زۆر بۆ بەدیهێنانی چێژ و خۆشی پەیدا بکەین، هەنووکە دابنیشە و هەر ڕێگەیەك کە بە بیرتاندا دێت بۆ بەدیهێنانی شادی تۆماری بکەو بیانووسە، هەروەها بیر لەو ڕێگە تازانەش بکەرەوە کە پێشتر تاقیتنەکردوونەتەوە بەڵام دەتوانن هەست و ڕۆحیەتتان بگۆڕن.

هەوڵبدە کە ژمارەی ئەم حاڵەتانە لە ١٥ کەمتر نەبن و خۆئەگەر بتوانیت ٢٥ حاڵەت تۆمار بکەیت ئەوە زۆر باشە، دەتوانیت لە دەرفەتەکانی دیکەدا ئەم مەشقە دووبارە بکەیتەوە تا ئەو شتەی کە ئامادەت کردووە بگاتە سەدان ڕێگەی جیاواز!

کاتێك کە لیستێکی لەم چەشنەیەم بۆ خۆم ئامادە کرد، لەوە تێگەیشتم کە موزیك ژەنین یەکێکە لە بەهێزترین ڕێگەکان کە کاریگەری یەکی دەستبەجێ هەیە لەسەرگۆڕینی ڕۆحیەتی من، خوێندنەوەی کتێبیش یەکێك بوو لەو ڕێگانەی کە شادی لادروست دەکردم چونکە سەرنجمی بۆ کاروبارێکی تازە کەمەندکێش دەکرد و وەمن زۆر حەزم لە فێربوون بوو لەبەر ئەوە چێژم لەو کتێبانە وەردەگرت کە دەبوونە هۆی زانیاریەکانم و وە حەزم بەوەدەکرد کە لە ژیانی خۆمدا سوود لەو شتانە وەربگرم کە فێریان دەبووم، هەروەها دەمتوانی سوود لە جوڵەی جەستەیی وەربگرم و ڕۆحیەتی نێگەتیڤانە ووروودوخاش بکەم، هاوڕێ لە گەڵ موزیکدا وەرزشیشم دەکرد، لەسەر سیستەمی ئیسپرینگدار هەڵبەز و دابەزم دەکرد و بازم دەدا و هەشت کیلۆمەتر رامدەکرد و لە ناو دەریاری نائارام و ئۆقرەنەگرتوودا مەلەم دەکرد.

نمونەی دیکەش هەن، بۆ نمونە لێدانی کاسێتی موزیك و هاوئاوازبوون لەگەڵیدا، سەیرکردنی فلیمی کۆمێدی و ڕۆیشتن بۆ کۆنسێرت و گوێگرتن لە کاسێتی فێرکاری و خۆدانەبەر تاڤگەی ئاوی گەرم، پەیوەندی عاشقانە لەگەڵ هاوسەردا، خواردنی ژەمی ئێواران لەگەڵ خێزاندا هاوڕێ لەگەڵ گەمەو نوکتەی خۆش، لەباوەشگرتن و ماچکردنی منداڵەکان، دانانی تیۆری یەکی تازە و نوێ، دروستکردنی کۆمپانیایەکی نوێ یا چەمکێکی نوێ، سەرلەنوێ چاوخشاندنەوە و باشترکردنی کارەکانی ئێستا، ئافراندنی هەر شتێکی تازە، گێرانەوەی نوکیتە و کورتە چیرۆکێك بۆ هاوڕێیان، بردنی هاوسەرەکەم" بکی" بۆ سەیرکردنی فلیم، بەرێوەبردن و جێبەجێکردنی هەریەکێك لە سیمینارەکان، بەتایبەت سیمینارە گەورەکان، سڕینەوەی بیرەوەری یە

ناخۆشەکان لەسەر شاشەی زیهن و وەبیرهێنانەوەی بیرەوەری یە خۆشەکان کە بەودواییانە یا پێشتر هەمبوون.

ئەگەر بەرنامەیەکت نەبێت بۆ شادمانی ئەوە دووچاری رەنج دەبیت:

کلیلی کار، ئەمەیە کە وێنە و لیستێکی دووروودرێژ لەو شتانە ئامادە بکە کە دەبنە هۆی شادی تۆ تا ئیدی پێویستت بەوە نەبێت کە پەنا ببەیتە بەردەم چەندین رێگەی وێرانکەر، ئەگەر رەنج لە گەڵ رێگەی وێرانکەر و چێژیش هەرچەندێك زیاتر لەگەڵ رێگە راست و دروستەکاندا هاوپێچ بکەیت ئەوە لەوە تێدەگەیت کە زۆربەی ئەم رێگەراستانە لەبەردەستتدان، ئەو رێگایانەی کە نوسیوتن و تۆمارت کردوون بیانکەرە کردە و لە ریزی بەرنامەکانی هەر رۆژێکی خۆتدا جێگەیان بکەرەوە، ئومێدەوار مەبە کە بەرێکەوت شادی و خۆشی یەکان بێنە بەردەمت، بەڵکو پێشتر خۆت بۆ جۆش و خرۆش ئامادە بکە.

هەمتر جارێکی دیکە قسەمان لەسەر ئەمەیە کە زنجیرەی ئەعساب، جەستە، تەرکیزکردنی بیری خۆت هەموویان بەجۆرێك مەرجی بکە کە میشکت هەمیشە لە سۆراخی رێگەگەلێکدا بێت کە لە ژیاندا لە سوود و بەرژەوەندی تۆدایە، ئەوەت لەبیر بێت ئەگەر هێشتا نمونیەکی عاتیفی سنوردارکەر لای تۆ بوونی هەیە ئەوە هۆکارەکەی ئەوەیە کە هەربەهەمان شێوەیەی ئاسایی رابووردوو سوود لە جەستەت وەردەگریت، یا ئەوەیکە خۆت سەبارەت بە رێگە سنوردارکەرەکان مەرجی دەکەیت، دەبێت گرنگی و سەرنجدانی خۆت لەسەر شتانێکی دیکە کۆبکەیتەوە و یەکێك لە کەرەستەکانی ئەم کارە بریتی یە لە پرسیار، کە لە بەشی دواتردا باسی لێوەدەکەین.

بەشی هەشتەم

پرسیار کلیلی وەڵامە:

" ئـــەو کـــەســـەی پـــرسیار دەکـــات،
ناتوانێت خۆی لە وەڵام ببوێرێت"
پەندێکی کامێرۆنی.

هێرشبەرەکان پێویستیان بە بەڵگە نەبوو تەنها بەڵگەیان ئەوەبوو کە ئەو لە خێزانێکی جوولەکەدا هاتبووە ژیانەوە و نازیەکان هێرشیان کردە سەرماڵەکەی خۆی و ئەندامانی خێزانەکەیان دەستگیر کرد، هەروەك مێگەلێك پێش خۆیانیان خستن و سواری شەمەندەفەریان کردن، دواتر ناردیان بۆ ئۆردووگای مەرگی" کراکۆ"، هیچ خەونێك لەوە مەترسیدارتر نەبو کە ئەندامەکانی خێزانەکەیان لەبەرچاویدا گوللەرێژکرد، چۆن دەیتوانی تەحەمووڵی ئەوە بکات کە جلوبەرگی منداڵەکوژراوەکەی لە بەر کەسێکی دیکەدا ببینێتەوە؟

بەڵام ئەو هەموو ئەم شتانەی بەجۆرێك لە جۆرەکان تەحەموول کرد، رۆژێکیان کاتێك کە سەیری ئەو دۆخە مەترسیدارەی دەکرد کە لەو ئۆردوگایەدا باڵادەست بوو، راستی یەکی دیتەوە، زانی تەنانەت ئەگەر یەك رۆژی دیکە لەوێدا بمێنێتەوە ئەوە مردنی حەتمی یە، بڕیاریدا کە هەڵبێت، وە هەرچی خێراترە ئەم بڕیارەش جێبەجێبکات، نەیدەزانی چۆن هەڵبێت و رابکات، بەڵام ئەوەی دەزانی کە دەبێت رابکات، چەندین هەفتە لە زیندانی یەکانی دیکەی پرسی بوو: " چۆن دەتوانین لەم شوێنە مەترسیدارە رزگارمان بێت؟ " وەڵامەکانیش هەمیشە وەك یەك بوون: " گەمژە مەبە! رێگەیەك بۆ هەڵهاتن نی یە، ئەم پرسیارانە تەنها دەبنە مایەی ئەشکەنجەدانی

رۆحی، بەدەرلە کاری سەخت و نزاکردن ناتوانین کارێکی دیکە بکەین" بەڵام دەربرینی ئەم بیروبۆچوونانە لای ئەو قەبووڵ نەبوو، بیری راکردن و هەڵهاتن ئەوی بەخۆیەوە سەرقاڵ کردبوو لەگەڵ ئەوەشدا کە وەڵامەکان لای ئەو هیچ مانایەکی نەبوو کەچی بەردەوام دەیپرسی: " چۆن دەتوانین ئەو کارەیە بکەین؟ دەبێت رێگەیەك هەبێت، چۆن بە ساق و سەلامەتی لەم وێرانەیە بڕۆینە دەرەوە؟ "

دەڵێن: "ئەگەر بپرسیت وەڵام دەبیستیت" و پشت ئەستوور بە چەند بەڵگەیەك ئەو لەو رۆژەدا وەڵامی خۆی وەرگرتەوە، رەنگە بە جۆش و خرۆشێکی زۆرترەوە پرسیاری کردبێت، یا رەنگە باوەری بەوە هەبووبێت کە: " ئێستائیدی کاتی هاتووە" رەنگە گرنگیپێدانی لەرادەبەدەری ئەو بۆ دیتنەوەی وەڵامێك بۆ پرسیارە سوتێنەرەکەی یارمەتی ئەوی دابێت، هۆکارەکە هەرچییەك بووبێت، ووزەیەکی گەورەی زیهنی و رۆحی باشتر لای ئەو بێدار بوویەوە، وەڵامی پرسیارەکەی لە شوێنێکدا دیتەوە کە چاوەڕوانی نەدەکرد، واتە لە بۆنی جەستە گەنیوەکاندا دیتیەوە، لە دووری چەند مەترێك لە شوێنی کارەکەی چەند لاشەیەکی قوربانیانی لە ژن و پیاو و منداڵی دیتەوە کە دوای خنکاندنیان بە گاز لەسەر یەکدی هەڵیانچنیبوون وە بە پیکاب باریان دەکردن، چەندین لاشە کە هەرچی یەك جلوبەرگ و خشڵ و زێرو زیو تەنانەت دانی ئاڵتونیش هەبوو پێوەیان بە تاڵان بردبوویان، لە بری ئەوەی لە خۆی بپرسێت" چۆن نازیەکان دەتوانن ئەوەندە خراپ و تاوانکار بن؟ خوا چۆن دەتوانێت شەیتانانێکی لەم چەشنەیە دروست بکات؟ بۆچی خوا ئەم چارەنووسەی لە ناوچاو نوسیم؟ " ئەم پیاوە کە ناوی" ستانساڤسکی لخ" بوو پرسیارگەلێکی جیاوازی خستە روو، ئەو پرسی: " چۆن دەتوانم سوود لەم مەسەلەیە وەربگرم بۆ هەڵهاتن؟ " وە دەستبەجێ وەڵامی دیتەوە.

هەرئەوەندی کە رۆژ تەواو بوو وەکرێکارەزیندانی یەکان گەرانەوە بۆ ئۆردوگاکە، لخ خۆی گەیاندە دوای کامیۆنەکە و خۆی پەنهان کرد، لە کاتێکدا کە دڵی بە توندی لێیدەدا، هەموو جلوبەرگەکانی لە خۆی کردەوە و بە بێ ئەوەی کە بەرچاو بکەوێت جەستەی رووتی خۆی لە نێوەندی لاشەکاندا شاردەوە، خۆی کرد بە کەسێکی مردووی بێگیان و جوولە، کاتێك کە لاشەکانی دیکەیان هێناو هەڵیانرشتن بەسەر ئەودا لە ژێر فشاردا خەریك بوو لوول دەبوو بەڵام دەنگی لێوەنەهاتە دەر.

لە دەوروبەری ئەودا بەدەر لە جەستەی ووشکی مردووەکان شتێکی دیکە نەبوو وە بەدەر لە بۆنی لاشەی گەنیو بۆنێك وەبەر لووت نەدەکەوت، ماوەیەکی دووروردرێژ چاوەروانی کرد و ئارامی گرت، ئومێدەوار بوو کە لە نێو ئەو هەمووە لاشانەدا بە زیندوویەکدا هەڵنەتەقێت، وە ئومێدەوار بوو کە هەرچی زووترە کامیۆنەکە بکەوێتە جووڵە.

سەرەنجام دەنگی وەگەرکەوتنی ئۆتۆمبیلەکەی بیست و هەستی بە تەکانی ئۆتۆمبیلەکە کرد ترووسکەیەك لە ئومێد لە دڵیدا داگیرسا، دوای ماوەیەك ئوتۆمبیلەکە لە جووڵە کەوت و بارە سامناکەکەی خۆی خاڵی کرد، دەیان جەستەی مردوو وە جەستەیەکی زیندویشی هەڵرشتە ناو چاڵێکەوە کە پێشتر ئامادەکرابوو، لخ چەندین سەعات لەو شوێنەیەدا مایەوە تا هەوا تاریك بوو، هەرئەوەندەی لەوە دڵنیا بوو کە کەس لەوێدانەماوەتەوە، خۆی لە ناو کێوێك لە جەستەی مردوو دەرکێشا و ماوەی چل کیلۆ مەتر بە جەستەی رووت رایکرد تا دەستی بە ئازادی رابگات.

جیاوازی ستانسلاڤسکی لەگەڵ ئەو هەمووە کەسەی کە لە ئۆردووگای دیلەکاندا لە ناوچوون چی بوو؟ هەڵبەتە جیاوازی یەکی زۆری هەبوو، بەڵام یەکێك لە گرنگترین ئەو جیاوازییانە لە شێوەی پرسیارکردنی ئەودا بوو، پرسیارەکەی ئەو لەگەڵ پێداگری و چاوەروانی وەرگرتنی وەڵامدا هاورێ بوو وە سەرەنجام مێشکی ئەو وەڵامێکی وەرگرت کە ژیانی ئەوی رزگار کرد، ئەو پرسیارانەی کە ئەو لەو رۆژەدا لە" کراکۆدا" کردنی بوونە هۆی ئەوەیکە بریارێکی چارەنووسسازانە بدات و هەنگاوێك هەڵبگرێت کەکاریگەری لەسەر چارەنووسی ئەو هەبوو، بەڵام بەرلەوەیکە وەڵام وەربگرێتەوە بریاربدات و دەست بداتە کارێك، پێویست بوو کە چەند پرسیارێکی بەجێ لە خۆی بکات.

تا ئێستا لە نێوەندی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا ئەوە فێربوویت کە بیروباوری ئێمە کاریگەری لەسەر بریارەکان، کارکرد و دیاریکردنی رێگەی ژیانمان و چارەنووسی کۆتاییمان هەیە، بەڵام ئەم کاریگەریانە ئەنجامی بیرکردنەوەیە، و بیرکردنەوەش واتای ئەمەیەکە مێشکمان ئاوور لە نرخاندن و دروستکردنی مانا بداتەوە، کەواتە بۆ ئەوەی بە قووڵی لەوەتێبگەین چۆن ئاوور لە دروستکردنی واقیعیەت و بوونی خۆمان دەدەینەوە ئەوە دەبێت وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە کە" چۆن بیر دەکەینەوە؟ ".

پرسیارەکانمان، بیرمان دروست دەکەن:

ڕۆژێکیان بیرم لە ڕووداوەگرنگەکانی ژیانی خۆم و ئەو کەسانە دەکردەوە کە سەروکارم لەگەڵیاندا هەبووە، من لە ژیاندا سەرەوکارم لە گەڵ زۆرێك لە کەسانی خۆشبەخت، بەدبەخت، سەرکەوتوو وە ناسەرکەوتوو دا هەبووە، هەمیشە لە سۆراخی ئەمەدا بووم کە چ هۆکارێك بووەتە هۆی سەرکەوتنی گەورەی هەندێك کە س، بۆچی هەندێك کەسی دیکەش کە هەلورمەرجێکی هاوشێوەیان هەبووە یا تەنانەت لە هەلومەرجێکی باشتری خێزانیش بەهرەمەند بوون کەچی لە ڕووبارەکەدا بەرەو تاڤگەی نیگاراگۆ ڕۆیشتوون و کەوتوونەتە خوارەوە، لە خۆم دەپرسی: " گرنگترین هۆکارێك کە ژیانی منی گۆڕیوە چی بووە؟ چ هۆکارێك بووەتە هۆی ئەوەی کە من ئەم ڕۆ بەم شێوەیە بم و ئامانجێکی دیاریکراو وەدەست بێنم؟ " وەڵامی ئەم پرسیارە هەر ئەوەیە کە پێشتر خستمەبەردەستان،" ئەوەی کە ئەمرۆ ژیانی منی دروستکردووە و هەست و سۆزەکانمی هێناوەتە بوونەوە، ئەو ڕووداوانە نین کە بەسەر مندا هاتوون، بەڵکو ئەو گوزارشت و تەفسیرەیە کە من بۆ ڕوووداوەکان دەیکەم، ئەو مانایەی کە من دەیبەخشمە هەر ڕووداوێك دەستنیشانکەری بریارەکانی منە کە دواجا کار و چارەنوسی کۆتایی من دیاری دەکات، ئەوجا لە خۆمم پرسی: " من کاروبارەکان چۆن هەڵدەسەنگێنم؟ "" هەڵسەنگاندن ڕاست و دروست بە چ مانایەك دێت؟ " ئەوجا ووتم: " من هەر ئێستا سەرقاڵی هەڵسەنگاندنم و وە ئەمەیکە خۆم هەڵدەسەنگێنم خۆی بۆ خۆی جۆرێکە لە هەڵسەنگاندن" ئەوجا لەوە گەیشتم کە سەرقاڵی ئەوەم زینجیرەیەك پرسیار لە خۆم دەکەم:

- چۆن کاروبارەکان هەڵدەسەنگێنم؟
- هەڵسەنگاندنی ڕاست و دروست چ مانایەك دەگەیەنێت؟
- ئایا هەر ئێستا سەرقاڵی هەڵسەنگاندنم؟
- ڕاست و دروست هەنووکە سەرقاڵی چیم؟
- پاشان بۆخۆم بیرم کردەوە: " ڕەنگە هەڵسەنگاندن بەدەر لە پرسیارکردن شتێکی دیکە نەبێت" و پێکەنین گرتمی، چوونکە دیتم کە هەر ئەم بابەتە لەراستیدا خۆی بۆ خۆی پرسیارکردنە. کەم کەم لەوە گەیشتم کە بیرکردنەوە بەدەرلە پرۆژەی

پرسیار و وەڵام شتێکی دیکە نی یە، ئەگەر دوای خوێندنەوەی ئەم بابەتە بۆ خۆت بیربکەیتەوە کە" ئەم بابەتە راستە" یا راست نی یە" مانای ئەوەیە کە ئاگایانە یا نائاگایانە لە خۆتت پرسیوە" ئایا ئەم بابەتە راست و دروستە؟ " وەگەر بڵێیت: " دەبێت لەم بارەیەوە بیربکەمەوە" مانای ئەمەیە کە" دەبێت چەند پرسیارێك لە خۆم بکەم و لە بابەتەکە بکۆڵمەوە" هەرئەوەندەی کە دەستت کرد بە لێکۆڵینەوە ئیدی پرسیارەکان دەستپێدەکەن، دەبێت ئەوە بزانین کە زۆرترین ئەو کارانەی کە بە شێوەیەکی رۆژانە ئەنجامیاندەدەین پرسیار و وەڵامن، ئەگەر دەمانەوێت گۆرانکاری یەك لە ژیانماندا دروست ببێت ئەوە دەبێت جۆری پرسیارە ئاساییەکانی خۆمان بگۆڕین، ئەم پرسیارانە ئاراستەی بیرمان دەگۆڕن و بیرو هەستمان فۆرمەلە دەکەن.

هەڵبەتە مامۆستای پرسیار منداڵەکانن، منداڵەکان تا گەورە دەبن بە ملیۆنەها پرسیاری خۆیان بۆردوومانمان دەکەن، بۆچ وا دەکەن؟ ئایا مەبەستیان ئەمەیە کە شێتمان بکەن؟ دەبێت ئەوە بزانین کە بەردەوام هەر شتێك هەڵدەسەنگێنن تا مانای هەر شتێك بدۆزنەوە و بزانن کە چی دەکەن، ئەوان لە زیهنیاندا سەرقاڵی دروستکردنی هاوخوانی عەسەبین کە ئەم هاوخوانی یە لە ئاییندەدا دەبێتە رێنماییکەریان، منداڵان دەزگای فێربوونن، و رێگەی فێربوون، بیرکردنەوە، و دروستبوونی پەیوەندی عەسەبی ئەوان لەگەڵ پرسیارگەلێکدا دەستپێدەکەن کە لە خۆیان یا لە کەسانی دیکەی دەکەن.

هەموو بابەتەکانی ئەم کتێبیە و تێکرای ئەو کارانەی کە تا ئێستا کردوومن ئەنجامی ئەم پرسیارە بووە کە هۆکاری رەفتار و کرداری ئێمە چی یەو چۆنچۆنی دەتوانین لە رابووردوو خێراتر و ئاسانتر گۆرانکاری لە خۆماندا دروست بکەین، یەکەمین رێگەی فێربوونی هەر بابتێك پرسیارە، رەوشی دیالیکتیکی یا سوقراتی (کە لە سەردەمی سوقرات و یۆنانی کۆنەوە بوونی هەبووە) بە شێوەیەکی گشتی لەسەر ئەم بناغەیە دامەزراوە کەمامۆستا تەنها پرسیار دەکات و بە پرسیارە جۆراوجۆرەکانی خۆی رێنمایی قوتابیەکانی دەکات بەرەو وەڵامی راست و دروست.

دوای ئەوەی کە راوەستام لە سەر کاریگەری سەرسورهێنەری پرسیار لە دروستکردنی بیر و ئەندێشە و لە کاردانەوە سەبارەت بە هەر ئەزموونێك، دەستم دایە سۆراخکردنی پرسیار و کەم کەم تێگەیشتم کە پرسیار چ رۆڵێکی گرنگی لە سەر

مەسەلە فەرهەنگی و کۆمەڵایەتی یەکان هەیە، کتێبێك بڵاوکراوەتەوە بە ناوی"کتێبی پرسیار" کە بەدەرلە پرسیار هیچ شتێکی تێدا نی یە، ئەو پرسیارانەی کە ناچارمان دەکەن بە بیرکردنەوە سەبارەت بە ژیان و بەهاکانی ژیان و ئەم کتێبە یەکێکە لە پرفرۆشترین کتێبەکانی ساڵ، زۆرێك لە یارییەکان لە شێوەی پرسیار و وەڵامدایە و زۆرێکیش لە ئاگادارییەکانی سینەما و تەلەفزیۆن تەنها لە شێوەی یەك پرسیاردا دەخرێنە روو.

ئەو پرسیارانەی کە چۆنایەتی یەکی بەرزیان هەبێت ئەوە چۆنایەتی ژیانیش بەرز دەکەنەوە، ئەم بیر و باوەرە لە مێشکی خۆتدا جێگە بکەرەوە، چوونکە ئەم خاڵە بە ئەندازەی هەر بابەتێکی دیکە گرنگە کە لەم کتێبەدا خوێندووتەوە، کۆمپانیاکانی بازرگانی ئەو کاتە لە کارەکانیاندا سەرکەوتوو دەبن ئەو بریاردەرانەی کە دەسەڵات و توانای کۆمپانیاکانیان لەبەردەستدایە پرسیارگەلێکی راست و دروست سەبارەت بە دۆخی بازار، ستراتیژیەتی کۆمپانیا و هێڵەکانی بەرهەمهێنان لە خۆیان بکەن، پەیوەندی نێوان کەسەکان کاتێك شکۆفەدەکەن کە پرسیارگەلێکی راست و دروست دەربارەی ئەگەری ئەو دژایەتیانەی کە هەن، و شێوەی بەرگریکردن لە لایەنی بەرامبەر لە خۆیان بپرسن، سیاسەتمەدارەکان کاتێك لە هەڵبژاردندا سەرکەوتوو دەبن کە بە شێوەی ئاشکرا یا دڵنیایی وەڵامگۆی بەرژەوەندی یەکانی کۆمەڵگە و خۆیان بن.

کاتێك کە ئۆتۆمبیل داهێنرا سەدان کەس سەرقاڵی دروستکرنی بوون، بەڵام هنری فۆرد ووتی: "چۆن دەتوانم بەشێوەیەکی زۆر و فرە بەرهەمهێنانی ئۆتۆمبیل پەرە پێبدەم؟ " کۆمۆنیزم ملیۆنەها مرۆڤی تەنگاو کردبوو بەڵام ئەوە لخ والسا بوو کە پرسی: "چۆن دەتوانم ئاستی ژیان و گوزەرانی ژنان و پیاوانی کرێکار بەرز بکەمەوە؟" پرسیارەکان زینجیرەیەك شوێنەواری پەیوەست بە یەکەوەیان هەیە کە دەرەنجامەکانیان لە وێناکردن بەدەرە، ئەگەر عەیبەکانی خۆمان بخەینە ژێر پرسیارەوە ئەوە دیوار و ئاستەنگەکانی ژیان، پیشە و پەیوەندی یەکانمان هەرەس دێنن، من پێم وایە کە هەموو پێشکەوتنەکانی مرۆڤایەتی لە ئاکامی خستنەرووی پرسیارە تازەکانەوە بووە.

هێز و وزەی پرسیار:

زۆربەمان کاتێك کەسێك دەبینین کە توانایەکی لەرادەبەدەری هەیە یا وادەکەوێتەبەرچاو کە خاوەن هێزێکی موعجیزە ئاسایە لە چارەسەرکردنی کیشەکانی مرۆڤایەتیدا، ئەوە شتانێکی لەم چەشنەیان لەبارەوە دەڵێن: " خۆش بە حاڵیان، ئەوان خاوەن توناین! ئەوان هەر بەوشێوەیە لە دایك بوون" بەلاّم راستی یەکەی ئەوەیە کە مێشکی مرۆڤ دەتوانێت زۆر خێراتر لە گەورەترین و پێشکەوتوترین کۆمپیوتەرەکانی رووی زەوی وەلاّمی هەر پرسیارێك ببینێتەوە، وە هەموومان ئەوە دەزانین کە ئەمرۆ زانستی ئەلەکترۆنیك زۆر پێشکەوتووە و کۆمپیوتەرەمۆدێرنەکان دەتوانن لە کەمتر لە ملیاردی چرکەیەکدا کردەیەك ئەنجام بدەن، ,کۆمپیوتەرێك کە توانای زاکیرەی بە ئەندازەی مێشکی مرۆڤ بێت ئەوە قبارەکەی بە ئەندازەی دووبەرامبەری کۆشکی سەنتەری بازرگانی جیهانی دەبێت، ئەم پارچە پێکهاتە خۆڵەمێش رەنگی یە کە کێشەکەی ناگاتە کیلۆ و نیوێك، دەتوانێت لە یەك ساتدا، توانایەکی ئەوەندە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و هەست و سۆزێکی ئەوەندە ووزەبەخشت پێبدات کە هیچ کامێك لە دەسکەوتە پیشەسازی یەکانی مرۆڤ بە درێژایی مێژوو نەتوانێت ئەو کارەیە بکات.

مێشکی مرۆڤ هەروەك کۆمپیوتەرێك وایە ئەگەر شێوەی کار و شێوەی رێکخستنی نەزانین ئەوە بەرزکردنەوەی توانای بێماناەبێت، رەنگە تۆش لە ریزی ئەو کەسانەدا بیت کە سەردەمێك کۆمپیوتەرێکت کڕیبێت و چونکە شارەزای شێوەی کارکردنی نەبوویت بۆ ماوەیەك نەتوانیوە بە باشی سوودی لێوەربگریت، ئەگەر دەتەوێت دەستت بەو زانیاریە خەزنکراوانە رابگات کە لە کۆمپیوتەرەکەدایە ئەوە دەبێت لە رێگەی فەرمانپێدان و ئیعازی راست و دروستەوە ئەو زانیاری یە داوا بکەیت، وە ئەرکی منیش ئەوەیە ئەوەت پێ بڵێم کە جیاوازیَ نێوان کەسەکان، پەیوەستە بەو پرسیارە جیاوازانەی کە لە خۆیانی دەکەن، هەندێك هەمیشە پەرێشانن؟ بۆچی؟ لە بەشی پێشوودا ووتمان کێشەکە پەیوەندی بە رۆحیەتی مرۆڤەکانەوە هەیە و ئەندازەی وەرزش و جوڵانەوەی ئەوانی لە ژیاندا کەم کردوەتەوە، بەلاّم خاڵی گرنگتر

ئەمەیە روو لە شتانێك بكەن كە هەستی ماندوێتی و خەمباریان زیاتر دەكات، نمونە و سەمەشقی تەركیزكردن، گرنگیپێدان و هەڵسەنگاندنی ئەوان بە شێوەیەكی سەرەكی لە سنور و چوارچێوەی سۆزەكانیاندایە ئایا دەتوانرێت حاڵەتی پەرێشانی كەسێك لە یەك ساتدا لابەرین؟ بێگومان ئەوەندە بەسە كە تەركیز و سەرنجی ئەو بەرەو شتێك كەمەندكێش بكەین.

خێراترین و سادەترین رێگە بۆ گواستنەوە ی تەركیز و سەرنجی كەسێك بۆ سەر شتێكی دیكە چی یە؟ پرسیاركردنی پرسیارێكی تازە، هۆكاری پەرێشانی بە ئەگەری زۆر زیاد بەدەرلە پرسیارگەلێكی لاوازكەری لەم چەشنانە" چ سوودێكی هەیە؟ كاتێك كە من ناتوانم كارەیەك بكەم ئیدی بۆچی خۆم ماندوو بكەم؟ ئەی خوایە بۆچی هەر من؟ " هیچ شتێكی دیكە نی یە. ئەوەت لە بیر بێت كە كۆمپیوتەری زیهنی تۆ هەمیشە لە خزمەتتدایە و هەر پرسیارێكی ئاراستە بكەیت ئەو وەڵامێكی بۆ دەدۆزێتەوە، بۆ نمونە ئەگەر بپرسیت: " بۆچی من نازانم لە هیچ كارێكدا سەركەوتوو بم؟ " ئەوە مێشكت وەڵامێكی بۆ پەیدا دەكات ئەگەرچی ناچاریش بێت كە خۆی وەڵامەكە دابتاشێت! رەنگە وەڵامەكەی ئەمە بێت كە: " تۆ بێتوانا و گەمژەیت" یا" تۆ لێهاتوو نیت".

كاتێك كە دوچاری كێشەیەك دەبیت دەتوانیت بڵێیت" ئەی خوایە گیان بۆچی دەبێت ئەم بەڵاو نەهامەتییانە هەر بەسەر مندا دابارێن" وە دەشتوانیت بپرسیت" چۆن دەتوانم رێگەیەك بۆ رزگاربوون لێیان بدۆزمەوە وبەسوود و بەرژەوەندی خۆم بەكاریان بهێنم" ئەگەر كتێبی" توانای بێسنوور" ت خوێندبێتەوە ئەوە بەدڵنیاییەوە چیرۆكی" دەبلیو میچڵ" ت لە بیرە، ئەو هەر ئەو كەسەیە كە لە كارەساتێكی مەترسیداردا سێ لە چواری جەستەی سووتا و چەند ساڵێكیش دواتر لە رووداوێكی ئاسمانیدا قاچەكانی لەدەستدا، وە بەسترایەوە بە كورسی یەكی تایەدارەوە، بەڵام وێڕای هەموو دژوارییەكان رۆحیەتی خۆی پاراست و بگرە چەندین پێگەی كۆمەڵایەتی بەرزیشی وەدەستهێنا.

دوای رووداوە ئاسمانی یە كە كە لە كەمەری بەرەو خوارەوە ئیفلیج بوو وە لە هەمان ئەو كاتەشدا كە هەموو رووخساری بە هۆی سووتانەوە شێوەیەكی مەترسیداری وەرگرتبوو، لە نەخۆشخانەدا پەرستیارێكی جوانی بینی كە بوویە

هاوڕاز و نیازی ئەو! بەردەوام لە خۆی دەپرسی" چۆن دەتوانم لەم پەرستیارە نزیك ببمەوە" هاوڕێکانی پێیان دەووت تۆ شێت بوویت خۆت بە ئومێدێکی پووچەوە فریو دەدەیت، بەڵام دەبلیو میچڵ ساڵ ونیوێك دواتر پەیوەندی یەکی زۆر دۆستانەی لەگەڵ ئەم خاتوونەدا هەبوو کە ناوی" ئانی" بوو وە ئێستا ئەم دووانە ژن و مێردن.

پرسیارەکان، لەژیاندا هەر شتێك دیاری و دەستنیشان دەکەن، لە توانای بەدیهێنانی پەیوەندی یەوە بگرە تا مەسەلە دارایەکان، بۆ نمونە هەندێك لەوەیکە لە ژنێك نزیك ببنەوە و خوازگاری لێبکەن ترس و وەهمیان هەیە، چوونکە بەردەوام ئەو پرسیارانە لە خۆیان دەکەن کە دەیانخاتە گومان و دوودڵی یەوە،: " ئەگەر دەزگیراندار بوو یا کەسێك لە من باشتر لە ژیانیدا بوو چی؟ ئەگەر خۆمم گرفتار کرد و دەستی نابە ڕوومەو چی؟ " ئەم پرسیارانە بە شێوەیەکی مەترسیدار لاوازکەرن! ئەم پرسیارانە لە دڵتا ترسێك دروست دەکەن کە وا گوومان دەبەیت کە" مریشکی دراوسێکەتان قازە" لەبەر ناتوانیت چێژ لەوە ببەیت کە هەتە.

لە زەمینەی دارایشدا ڕەنگە پرسیارانێك بخرێنە ڕوو، هەموو ئەو کەسانەی کە دۆخی داراییان باش نی یە بە بێ بواردن ترسێکی گەروە لە ژیانی خۆیاندا دروست دەکەن، ترسێك کە بەرادەی یەکەم ڕێگە لەوە دەگرێت کە سەرمایەکانی خۆیان وەگەر بخەن، ئەو پرسیارانەی کە دەیکەیت نوێنەری سەنتەری تەرکیزکردن و گرنگیپێدان، شێوەی بیر و هەست و کرداری تۆیە، ئەگەر بمانەوێت دۆخی داراییمان باشتر بکەین ئەوە دەبێت پێوەرێکی بەرزتر بۆ خۆمان لەبەر چاو بگرین، بیروباوەری خۆمان سەبارەت بەوەیکە چ شتێك نامومکینە بگۆڕین، و لە سۆراخی ڕێگەگەلێکی باشتری ژیاندا بین، من هەوڵی ئەوەمداوە کە زۆرێك لە کەسانی سەروەتمەند و نمونەیی بکەمە سەرمەشقی خۆم و لە ژیانیان بکۆڵمەوە و لەوە گەیشتم کە ئەم کەسانە بەردەوام پرسیارگەلێك لە خۆیان دەکەن کە لە تەواوی مرۆڤە ئاساییەکان جیاوازترە، پرسیارگەلێك سەبارەت بە" ژیری ژیان" کە لەگەڵ بیروباوەری گشتی دا نایەتەوە و دژە.

گومانێکی تێدا نی یە کە لە کاتی ئێستادا" دانلد ترامپ" کێشەی دارایی هەیە، بەڵام لانی کەم ئەو بۆ ماوەی دە ساڵ یەکێك بوو لە گەروەترین ڕوخسارەکانی ئابووری، هۆکاری سەرکەوتنی دارایی ئەو چی بوو؟ هەڵبەتە چەندین هۆکاری

جۆراوجۆری هەبوو، بەلاّم هۆکارێك کە لای هەمووان قەبووڵە ئەمەیە کە لە ناوەراستی دەیەی ۱۹۷۰ شاری نیۆرك لە رووی ئابووری یەوە لە هەرەسدا بوو وە سەرمایەداران ماخۆلانی ئەوەیان بوو کە" ئەگەر نیۆرك لە رووی ئابووری یەوە هەرەس بهێنێت، چۆن دەتوانین بوونمان بپارێزن؟ " بەلاّم ترامپ بە شێوەیەکی جیاواز بیری دەکردەوە" لەو هەلومەرجەی کە ئەوانی دیکە لێی تۆقیون من چۆن دەتوانم دەولەمەند بم؟ " وە هەر ئەم پرسیارە جیاوازەیە بوویە هۆی ئەوەی کە زۆرێك لە بریارە راست و دروستە بازرگانی یەکان بدات و لە چەندین ئیمتیازی دارایی بەهرەمەند ببێت.

ترامپ هەربەمەوە نەوەستایەوە و پرسیارێکی گەورەتریی خستە روو کە دەبێت بەرلە هەر جۆرە سەرمایەگوزاری یەك هەڵیانبسەنگێنین، هەرئەوەندەی کە ترامپ رازی بوو بەوەی کە رەنگە نەخشە و پرۆژەیەکی دیاریکراو بەرژەوەندی یەکی گەورەی دارایی لێبکەوێتەوە ئیدی حاڵەتی پێچەوانەکەی لەبەرچاو دەگرت و دەیپرسی: " ئەگەر ئەم پرۆژەیە سەرکەتنی لێنەکەوێتەوە ئەوە خراپترین حاڵەت بۆ من کامەیە و گەورەترین زیانێکیش کە رەنگە دووچاری ببم چەندێکە؟ " بیروباوەری ئەمە بوو: ئەگەر بزانێت کە دەتوانێت تەحەمولی ئەو زیانە بکات کە لە خراپترین حاڵەت دەکەوێتەوە ئەوە ئەو مامەڵەیەی ئەنجام دەدا، بەلاّم ئەو کەسەی کە ئەم هەمووە پرسیارە ژیرانەی دەخستە روو چی بو کە دووچاری کێشەی دارایی هات؟

ترامپ دەستی دایە کارێك کە کەمترین کەسێك جورئەت و بوێری ئەو کارەیان هەبوو، ئەو بینای کۆنی" کومۆدوری" کری و کردی بە"گراندهایت" و پاشان دوای نەمانی دۆگمابوونی ئابووری بەهاکەی بەرزبوویەوە و وە ئەمەش یەکەمین سەرکەوتنی ئەو بوو، بەلاّم سەرەنجام دووچاری کێشەیەکی ئابووری گەورە بوو بۆچی؟ زۆرێك پێیان وایە کە ئەو دیدوتێروانینەکانی خۆی سەبارەت بە سەرمایەگوزاری گۆری، وە لە بری ئەوەیکە بپرسێت: " کام مامەڵە پر سوودترە؟ " دەیپرسی: " لە هەبوونی چ شتێك زۆرتر چێژ دەبەم؟ " لە هەمووی خراپتر هەندێك دەڵێن ئەو لەخۆبایی بوو وە خۆی بە کەسێك دەزانی کە هەرگیز ناشێت تێکبشکێت و ئیدی گرنگی بەو پرسیارانە نەدەدا کە پەیوەست بوون بە" خراپترین حاڵەتی مومکین" هەر ئەم گۆرینی شێوەی هەڵسەنگاندنە" واتە گۆرانکاری لە جۆری ئەو پرسیارانەی کە لە خۆی دەیکرد" بویە هۆی ئەوەیکە بەشێك لە سامانەکەی لەدەست

بدات، ئەوەت لە بیر بێت کە نەك تەنها ئەو پرسیارانەی کە لە خۆمانی دەکەین تەنانەت ئەو پرسیارانە ش کە لە پرسینیاندا کەموکورتی دەنوێنین رۆڵی خۆیانیان هەیە لە دیاریکردنی چارەنووسماندا.

ئەگەر لە خوێندنەوەی ژیانی مرۆڤە گەورەکاندا یەك بابەت کە فێری بووبێتم ئەوەیە کە هەڵسەنگاندنی جوان و بەرز ژیانێکی جوان و بەرز دروست دەکات، هەمووومان توانایی و لێهاتوویی ئەوەمان هەیە کە لە ژیاندا لە ئاستێکدا هەڵسەنگانن بکەین کە ئەنجامێکی نمونە و بێوێنەمان بخاتە بەردەست، کاتێك کە وشەی" بلیمەت" دەبیستیت چیت وەبیر دێتەوە؟ ئەگەر تۆش وەك من بیر بکەیتەوە ئەوە دەستبەجێ ئەلبێرت ئەنشتاینت لا بەرجەستە دەبێت، بەڵام ئەوە چی بوو کە ئەو کەسەی لە خوێندندا خوێندکارێکی سەرکەوتوو نەبو وە نەیتوانی خوێندنی ناوەندی تەواو بکات، بوویە گەورەترین بیریاری جیهان؟ بێگومان چەند پرسیارێکی راست و دروستی لە خۆی پرسی.

کاتێك کە ئەو سەرقاڵی بیرکردنەوە بوو لە بارەی تیۆری رێژەیی لە خۆی پرسی: " ئایا دەگونجێت ئەو کاروبارانەی کە بە رووکار هاوکات دێنەبەرچاومان لە راستیدا هاوکات نەبن؟ " بۆ نمونە ئەگەر سەرچاوەی دەنگێك لە دووری ماوەیەك لە تۆوە بوونی هەبێت لە هەمان ئەو کاتەدا کە دەنگەکە دروست دەبێت دەیبیستیت؟ ئەنیشتاین ئەو ئەنجامەی وەرگرت کە هاوکات نایەتە بەرگوێ و نایبیسیت، وە ئەمەیکە تۆ بە هەستەکانت لە کاتێکی دیاریکراودا هەستی پێدەکەیت مانای ئەوە نی یە ئەو رووداوە لە هەمان ئەو کاتەدا روویداوە، بەڵکو لە راستیدا کاتێکی پێشتر روویداوە، ئەو گەیشت بەم ئەنجامەی کە لە رووداوەکانی رۆژانە هەستکردن بە کات پەیوەندی بەوەوە هەیە کە زیهنی تۆ بە چ کاروبارێکەوە سەرقاڵ بێت.

ئەنیشتاین سەردەمێك ئەوەی ووتبوو" ئەگەر پیاوێك بۆ ماوەی یەك سەعات لەگەڵ خانمێکی جواندا گفتوگۆیەکی گەرم بکات، رەنگە ئەو سەعاتە لای ئەو تەنها بە یەك خولەك بێتە بەرچاوی، بەڵام ئەگەر هەمان پیاو لەسەر سۆپایەکی گەرم دایبنێن ئەوە ئەو کاتە کاتێکی یەك خولەکی بە زیاتر لە یەك سەعات لێدەروات، وە ئەو ئەمە بە ریژەیی ناودەبات" پاشان ئەو گومانەکەی خۆی لە قەڵەمرەویی فیزیادا پەرەپێدا و لەو روانگەوەش کە خێرایی رووناکی بە جێگێر دەزانی ئەم پرسیارەی وەبیرداهات: "

ئەگەر سەرچاوەی رووناکی یەك بە موشەکێکەوە ببەستین و پاشان موشەکەکە هەڵبدەین، ئایا خێرایی رووناکی یەکە زیاد دەبێت؟ " لە وەڵامی ئەم پرسیارە جوانە و پرسیارەکانی هاوشێوەی ئەمەدا بوو کە تیۆری رێژەیی هاتە بوونەوە .

> " خاڵی گرنگ ئەمەیە کە هەرگیز دەست لە پرسیارکردن هەڵنەگرین، بوونی ماخۆلان لە مرۆڤدا بێ بەڵگە نی یە و مرۆڤ ناتوانێت بیر لە رازی هەمیشەیی، ژیان، و پێکهاتەی شکۆداری واقیعیەت بکاتەوە و دووچاری سەرسوورمان نەبێت، ئەوەندە بەسە کە مرۆڤ هەموو رۆژێك پووختەیەك لەم رازە دەرك بکات و پەی پێببات، هەرگیز سۆراخکردنی پیرۆز لەدەست نەدەیت"
>
> ئەلبێرت ئەنیشتاین

سەرکەوتنە پرشنگدارەکانی ئەنیشتاین لە زنجیرەیەك پرسیاری سادە بەڵام قووڵەوە سەرچاوەیان گرتبوو، تۆش دەتوانیت بە خستنەرووی چەند پرسیارێکی سادە ووزەی دەروونی خۆت ئازاد بکەیت، بێگومان پرسیار کەرەستەیەکی جادووی یە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو دێوە ئەفسانەییەی کەلە دەرونی ئێمەدایە خواستەکانمان دەستەبەر بکات، پرسیار توناولێهاتوویە گەورەکانی دەروونمان وەگەڕ دەخات، ژیانێکی باش و خاوەن چۆنایەتی بەرز لە پرسیارە هەمیشەیی و بەرزەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، لە بیرت بێت کە مێشکی تۆ هەروەك جنۆکەیەك یا دێوێکی ئەفسانەیی هەرچییەکی لێدداوابکەیت بۆت بەدیدێنێت، کەواتە ئاوور لە خواستەکانی خۆت بدەرەوە، لە دووی هەرچییەك بیت پێی دەگەیت.

هەنوکە رەنگە بپرسیت بە هۆی ئەم هێزەگەورەوەی کە دەکەوێتە نێوان هەردوو گوێمانەوە بۆچی زۆرێك لە کەسەکان خۆشبەخت، تەندروست و سەروەتمەند و ژیر نین؟ بۆچی ئەم هەمووە کەسانە هەست بە نائومێدی و ناکامی دەکەن و بە بیروبۆچوونیان هیچ رێگە و چارەیەك نی یە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان؟ وەڵامێك ئەمەیە کە کاتێك ئەم کەسانە پرسیارێك دەکەن و شتێکیان دەوێت، ئەو ئیمان و دڵنیاییە پێویستەیان نی یە کە بۆ وەرگرتنی وەڵام پێویستە، لە هەمووشیان گرنگتر

ئەمەیە کە بەردەوام ئەو خواستە دووبارە ناکەنەوە کە لە خۆیانی دەخوازن، لەبەر ئەوەی دڵنیایی و متمانەی پێویستیان نی یە بە ووزەی دەروونی خۆیان هەر لەبەر ئەوە کلیلی ئەم کۆمپیوتەرە گەورەیە واتە مێشکیان ناسووڕێنن و وەگەری ناخەن.

یەکێك لە نمونە ئاساییەکانی ئەم حاڵەتە ئەو کەسانەن کە دەیانەوێت خۆیان لاواز بکەن و ناتوانن، ئەمە لە کاتێکدا کە مەسەلەی قسەوباس لەسەر نەتوانین نی یە لێرەدا، بەڵکو بەرنامەیەکی راست و دروستیان بۆ ئەوە نی یە کە ئەوە دەستنیشان بکات چ خۆراکێك سوودی هەیە بۆیان، ئەوان لە خۆیان دەپرسن: " چ خۆراکێك دەبێتە هۆی ئەوەیکە زۆررتر تێر ببم؟ " یا ئەمەیکە: " شیرینترین و بەتامترین خۆراکێك کە دەتوانم بیخۆم چی یە؟ " وە ئەم پرسیارانە زیهنیان ئاراستەی خۆراکی چەور و شیرین دەکات کە بەدبەختیان بەدیدێنێت، چ رێگری یەك لەبەردەم ئەمەدایە کە ئەم کەسانە لە خۆیان بپرسن: " بەراستی چ خۆراکێك هێز ووزەبەخشە؟ " یا" سووکترین خۆراکێك کە ووزە و هێزم پێببەخشێت کامەیە؟ " یا ئەم خۆراکەی کە دەیخۆم خانە و پێکهاتەی جەستەم پاکژ دەکات؟ یا گرفتاریان دەکات؟ "، هەروەها دەتوانن پرسیارگەلێکی باشتر لە خۆیان بکەن: " بە خۆرادنی ئەم خۆراکە دەبێت لە داهاتوودا خۆم لە چ خۆشی و شادی یەك بگرمەوە؟ ئەگەر دەسبەرداری هەندێك خۆراك نەبم ئەوە چ زیانێکی گەورەم لێدەکەوێت؟ " ئەم پرسیارانە دەبنە هۆی ئەوەیکە رەنجێکی زۆر بدەنە پاڵ زۆرخۆری و رەفتاریان بەخێرایی بگۆڕێت.

بۆ گۆڕین و باشترکردنی ژیان، دەبێت ئەو پرسیارانە بگۆڕین کە خو و عادەتمان پێوەگرتوون، ئاگادار بە ئەو نمونەپرسیارانەی کە بەردەوام دەیانکەیت سستی و بیحاڵی یا چالاکی و شادی، تورەیی یا رەزامەندی و بەدبەختی یا خۆشبەختیت لا دروست دەکەن، کەواتە ئەو پرسیارانە لە خۆت بکە کە دەبنە هۆی بەهێزبوونی رۆحت لەسەر جادەی سەرکەوتن پێشتدەخەن.

پـــرســـیار چـــۆن کاریگەری بەجێدێڵێت؟

پرسیارەکان سێ کاری تایبەت ئەنجام دەدەن:

١- پرسیار دەسبەجێ سەرنجمان بۆ بابەتێکی دیکە رادەکێشێت و هەستەکانمان دەگۆڕن، ئەگەر هەمیشە لە خۆت بپرسیت" بۆچی من ئەوەندە پەرێشانم؟ " یا" بۆچی کەس منی خۆش ناوێت؟ " سەرنج دەدەیتە بابەتێك و لە دووی ئەو شتە دەگەڕێیت

که دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئەو بیروباوەرە هەڵەیە و ئەوە قەبوول دەکەیت کە پەرێشان بونی تۆ یا خۆشنەویستنت حەتمەن بەڵگەیەکی هەیە و لە خۆرا نی یە، سەرەنجام لە هەمان رۆحیەتی نەخوازراودا دەمێنیتەوە، بەلام ئەگەر لە خۆت بپرسیت" چۆن دەتوانم رۆحیەتی خۆم بە جۆرێك بگۆرم کە هەست بە شادی بکەم و لای کەسانی دیکەش جێگەی گرنگی و بایەخ پێدان بم؟ " ئەوە سەرنجت بەرەو رێگەچارە دەڕوات، تەنانەت ئەگەر مێشکیشت وەلامت بداتەوە کە" ناتوانیت هیچ کارێك بکەیت" دەبێت وێرای وەرگرتنی ئەم وەلامەیە، بەدڵنیایی و لە چاوەروانی وەلامی پۆززەتیڤانەدا (وەك ئەو کارەی ستانسلاڤیسکی لخ و دەبلیۆ میچل کردیان) پرسیارەکانت دووبارە بکەرەوە ئەوە بێگومان ئەو وەلامە دەبینیتەوە کە جێگەی دڵخواز و مافی خۆتانە، مێشکت بەڵگەگەلێکی راست و دروست و تۆکمەتر پەیدا دەکات کە هەستێکی باشترت هەبێت، ئاوردانەوە لەم بەڵگانەش دەبێتە هۆی ئەوەیکە دەسبەجێ سۆزەکانت بگۆڕێن.

لە نێوان پرسیارکردن و تەڵقیندا جیاوازی هەیە، ئەگەر بەردەوام بە خۆت بڵێیت" من خۆشبەختم، من خۆشبەختم، من خۆشبەختم" ئەگەر ئەم ووشانە بە تەواوی هەستەکانتەوە دەرببریت ئەوە رەنگە هەست بە خۆشبەختی بکەیت و حاڵەتی جەستەیی و رۆحیت بگۆڕدرێت، بەلام لە ژیانی واقیعیدا رەنگە بە درێژایی رۆژ خۆت بە بابەتێك تەڵقین بکەیت و کاریگەریشی نەبێت، ئەوەی بەراستی هەستەکانمان دەگۆرێت بریتی یە لە پرسیار" هۆکارەکانی خۆشبەختی من لە کاتی ئێستا کامانەن؟ ئەگەر بمەوێت دەتوانم لە چ شتانێك هەست بە رەزامەندی بکەم؟ لەو حاڵەتەدا چ هەستێکم دەبێت؟ " ئەگەر بەردەوام ئەم پرسیارانە لە خۆت بپرسیت ئەوە لە زیهنتدا چوارچێوەیەکی مەرجەعی دروست دەبێت تا پشت بەو بەڵگانەی کە هەربەراستی بوونیان هەیە هەست بە خۆشبەختی بکەیت، ئیدی لەو حاڵەتەدا لەوە دڵنیا دەبیت کە خۆشبەختیت.

پێویست بەوە ناکات کە لە رێگەی تەڵقینەوە" فوو بکەیتە خۆت" بەڵکو دەتوانیت بە خستنەرووی چەند پرسیارێکی گونجاو، بەڵگەی راستەقینە بۆ بەدیهێنانی هەست و سۆزی دڵخوازی خۆت پەیدا بکیەت، من و تۆ دەتوانین لە یەك ساتدا شێوەی هەستەکانمان بگۆڕین، بەو مەرجەی کە تەرکیز لەسەر شتێکی دیکە بکەین، زۆربەمان

لە ووزەی کۆنترۆڵکردنی حافیزە و زاکیرە بێئاگاین، تۆ لە زیهنتدا چەندین بیرەوەریت هەیە کە ئەگەر تەنها ئاوڕ لەوانە بدەیتەوە و بیریان لێبکەیتەوە ئەوە دەستبەجێ هەستێکی خۆش و نمونەییت لادروست دەبێت، ئەم بیرەوەری یە خۆشە دەشێت لەدایکبوونی منداڵێك، رۆژی زەماوەند، یا یەکەمین دیداری هاوسەرەکەتان بێت، پرسیارەگونجاوەکانت بە هۆی ئەم بیرەوەریانەوە رێنمایی دەکرێن، ئەگەر لە خۆت بپرسیت" بەنرخدارترین بیرەوەری من کامانەن؟ " یا" لە ئێستادا چ شتێکی نمونەیی و بێوێنە لە ژیانی مندا بوونی هەیە؟ " یا ئەگەر ئەم پرسیارانە بە جدی وەربگریت، ئەوە سەرنجت روو لەو بیرەوەرییانە دەکەن کە هەستێکی سەرسورهێنەرت لا دروست دەکەن، وە ئەم هەستە سەرسورهێنەرانە نەك تەنها حاڵی تۆ باشتر دەکەن بەڵکو رۆحیتیشتان کاریگەری لەسەر دەوروبەرەکەیشت دەکات.

کێشەیەك کە رەنگە تۆش ئاگات لێبێت ئەمەیە کە زۆربەی کاردانەوەکانی ئێمە حاڵەتێکی ئۆتۆماتیکیانەیان هەیە، لەو روانگەوی کە پرسیارە ئاساییەکانمان هۆشیارانە کۆنترۆڵ ناکەین لەبەر ئەوە هەست و سۆزەکانمان سنووردار دەکەین و سەرەنجام هێزی سوود وەرگرتن لەو سەرچاوانە لەدەست دەدەین کە لەبەردەستماندان، رێگەچارەی ئەم کێشەیە چی یە؟ هەروەك ئەوەی کە لە بەشی شەشەمدا ووتمان یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کە بزانین چیمان دەوێت و نمونەسنوردارەکانی خۆمان بدۆزینەوە، ئەوجا سوود لە نوێڵ و کەرەستە دەروونی یەکانی خۆمان وەربگرین و لە خۆمان بپرسین: " ئەگەر هەر ئێستا ئەم کارە بکەم چ کاریگەریەکی دەبێت لەسەر تەواوی ژیانمان؟ "" لەم پرسیارانە بکۆڵەرەو شرۆڤەیان بکە (ئەگەر یەکجار بە هۆی ئەم کەرەستەیەوە رەنج و نارەحەتیەکانی خۆتت نەهێڵابێت، ئەوە دەزانیت کە ئەم شێوەیە چەندێك کاریگەرە) بەخستنەرووی پرسیاری باشتر، ئەڵتەرناتیڤێك بۆ رەفتارەکانت پەیدا بکە، وە ئەو ئەڵتەرناتیڤانەش مەرجی بکە، ئەوەندە ئەم کارە دووبارە بکەرەوە تا ببنە بەشێك لە بوونت.

یەکێك لە هونەرەگرنگەکان ئەمەیە کە لە ساتەقەیراناوی یەکاندا بتوانین پرسیارگەلێکی ووزەبەخش لە خۆمان بکەین، ئەم هونەرە لە دژواترین رۆژگاردا بە هانای منەوە هاتووە، هەرگیز ئەوە لە بیر ناکەم کاتێك یەکێك لە هاوکارەکانی پێشووی من راستەوخۆ چەند سیمینارێکی تەرتیب کرد و ووشە بە ووشە بەرنامەکانی

پێشوی منی جێبەجێکرد، یەکەمین کاردانەوەی من ئەمە کە لە خۆم بپرسم" چۆن وێرای؟ چۆن دەرفەتی کارێکی لەم چەشنەی بە خۆی دا؟ " بەڵام دەستبەجێ لەوە بە ئاگاهاتمەوە کە خستنەرووی ئەم جۆرە پرسیارانە بەدەرلەوەی کە شێت و دێوانەم بکات، و بە دەوری بازنەیەکی پووچدا بمسووڕێنێتەوە ئەنجامێکی دیکەی نی یە، ئەو کەسە کارێکی کردبوو کە نەدەبوو بیکات، لەوە تێگەیشتم کە دەبێت پەیوەندی بە بریکارەکەی خۆمەوە بکەم تا ئەو بە سوود وەرگرتن لە بنەمای" رەنج _ چێژ" ئەو کەسەلە جەنگەکە بکاتە دەرەوە، بۆچی لەم ساتەدا دەبێت من تووڕ ببم؟ لەبەر ئەوە کەوتمە خرۆشان و بریارمدا کە چێژ لە ژیانی خۆم ببەم، بەڵام لەبەر ئەوەی کەبەردەوام لە خۆمم دەپرسی: " بۆچی ئەم کارەی لەگەڵدا کردم؟ " نەمدەتوانی رۆحیەتی خۆم باشتر بکەم، بۆ گۆرین و باشترکردنی رۆحیەتی خۆم دەبوو چەند پرسیارێکی تازە و نوێ ئاراستە بکەم، لەبەر ئەوە لە خۆم پرسی: " ئەگەر ویستبام رێزم لە ئەو گرتبا، ئەوە رێزم لە چ تایبەتمەندی یەکی ئەو دەگرت؟ " سەرەنجام وەڵامم دەسکەوت: " بەڵێ دەبێت ئەوە قەبووڵ بکەم کە ئەو کەسێکی چالاك بوە و دەستەئەژنۆ دانەنیشتووە،وە ئەمەش ئەو شتە بووە کە من خۆم فێرم کردووە! " ئەم بیرکردنەوەیە خستمی یە پێکەنین و بە شێوەیەکی گشتی نمونە و رێبەری بیری داروخاندم و توانیم رۆحیەتی خۆم باشتر بکەم، بیر لە رێگەگەلێکی باشتر بکەمەوە و هەستێکی باشترم سەبارەت بە کارەکەی ئەو کەسە هەبێت.

یەکێك لەو رێگایانەی کە بۆ باشتر کردن و بەرزکردنەوەی ژیانی خۆم دیتوومەتەوە ئەمەیە پرسیارە ئاساییەکانی ئەو کەسانەی کە جێگەی رێزی منن بکەمە نمونە و سەرمەشقی خۆم، ئەگەر کەسێکت دیتەوە کە بێئەندازە شاد و خۆشبەختە ئەوە لەوە دڵنیا بە کە شادی و خۆشبەختی ئەو کەسە بێبەڵگەنی یە، هۆکارەکەی ئەمەیە کە ئەو کەسە بەردەوام سەرنج و گرنگی لەسەر کاروبارێکە کە ئەو شاد وخۆشبەخت دەکات، وە ئەمەش بەو مانایە دێت کە بەردەوام پرسیارگەلێك لە خۆی دەکات سەبارەت بە ئەو لایەنانەی کە شادی و خۆشی دەبەخشنە ژیان، لە پرسیاری ئەم کەسانە بگە و سوودیان لێوەربگرە، تا هەروەك ئەوان هەست بە خۆشبەختی بکەیت.

هەندێك پرسیاریش هەن کە ئێمە بەلامانەوە گرنگ نین و لەبەرچاوی ناگرین، بۆ نمونە" واڵت دیزنی" حەزی لەمەنەدەکرد سەبارەت بەمە هیچ پرسیارێکی لێبپرسن

که ئایا کۆمپانیاکەی ئەو سەرکەوتوو دەبێت یا نەخێر؟ بەڵام ئەمە بەو مانایە نی یە که دروستکەری" سەرزەوی سیحر" بە شێوەیەکی ووزەبەخش سوودی لە پرسیار وەرنەدەگرت، باوە گەورەی من" چارلز شوز" نووسەر بوو، وە بەرلە" هانابارباراً" بەدیهێنەری چەند کەسایەتی یەکی وەك وورچی یوگی و هاکلبری هاند" لەگەڵ والت دیزنیدا هاوکارێکی هەبوو، یەکێك لەو شتانەی که ئەو بۆ منی دەگێڕایەوە ئەمە بوو کاتێك کە ئەوان کاریان لەسەر پرۆژەیەك یا پووختەی چیرۆکێك دەکرد، والت دیزنی بەرێگەیەکی تایبەت دەستی دەکرد بە کۆکردنەوەی زانیاری، و وە دیوارێکی گەورەی تایبەت کردبوو بەم مەسەلەیەوە و هەرجۆرە پیشەکی یەك و پرۆژە و پێشنیارێکی بە دەیوارەکەوە دەلکاند، هەرکەسێك کە لە کۆمپانیاکەدا کاری دەکرد مافی ئەوەی هەبوو بێت و بیروبۆچوونی خۆی بنوسێت و بە دیوارەکەی بچەسپێنێت، وە وەڵامی ئەو پرسیارانەی دیزنی بداتەوە کە دەیخستە ڕوو: بۆ نمونە: " چۆن دەتوانرێت ئەم پرۆژەیە باشتر بکرێت؟ " رێگەچارە بە دوای رێگەچارەدا دەگەیشتن و رووی دیوارەکە بە چەندین جۆری پێشنیار دادەپۆشرا، ئەوجا" والتدیزنی" لە وەڵامی کەسەکان دەکۆڵی یەوە، بەم شێوەیە دەستی رادەگەیشت بە سەرچاوەی بیر و فکری هەموو کەسەکان و بە گرنگیدان بەو هەمووە زانیاری یە ئەنجامێکی جێگەسەرنجی وەدەست دەهێنا.

ئەو وەڵامانەی کە وەریاندەگرینەوە پەیوەندی بە ئەو پرسیارانەوە هەیە کە ئاراستەیان دەکەن، بۆ نمونە ئەگەر زۆر تووڕە بیت و کەسێك بپرسێت" تووڕە بوون چ سودێکی هەیە؟ " رەنگە حەزت لە وەڵامدانەوە نەبێت، بەڵام ئەگەر حەزت بە فێربوون هەبێت رەنگە بتەوێت وەڵامی ئەم شێوە پرسیارانە بدەیتەوە کە ئاراستەی دەکەیت: " لەمەیکە روویداوە دەتوانرێت چ وانەیەك فێربم؟ چۆن دەتوانم لەو هەلومەرجەیە بەهرەمەند ببم کە بۆم هاتووەتە پێش؟ " حەزی تۆ لە دەسکەوتی تازە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کات بەخەرج بدەیت و بە ئەنجامدانی ئەم کارە سەنتەری تەرکیزکردن و رۆحیەت و ئەو ئەنجامەی کە وەدەستی دێنیت بگۆڕدرێت.

هەنووکە چەند پرسیارێکی ووزەبەخش لە خۆت بکە: " لە حاڵی حازردا لە کام لایەنی ژیانی خۆت رازیت؟ "" چ شتێك لە ژیانی تۆدا بەراستی گرنگە؟ " لە چ روانگەیەکەوە بەراستی سوپاسگوزاریت؟ " بۆ ساتێك بیر لە وەڵامی ئەم پرسیارانە

بکەرەوە تا لەوە ئاگادار بیتەوە کە چەندێك خۆش و باشە چەند بەڵگەیەکی عەقڵانیت هەبێت بۆ شادی و خۆشبەختی خۆت.

٢- پرسیارکردن، دەبێتە هۆی لە بێژنگدانی ئەو زانیاریانەی کە هاتوونەتە ناو مێشکمانەوە، جۆری مرۆڤ توانایەکی سەرسورهێنەری هەیە لە. لە بێژنگدانی زانیاریدا، لە دەوروبەرماندا ملیۆنەها بابەت هەن کە دەتوانین هەر ئێستا ئاوور لە هەرەیکەێکیان بدەینەوە کە بمانەوێت، لە تێپەڕبوونی خوێنەوە بە ناو گوێماندا تا ئەو شنەبا فێنکەی کە رەنگە بکەوێتە سەر بازوومان بەڵام بە شێوەیەکی هۆشیارانە لە هەر ساتێکدا تەنها دەتوانین تەرکیز لەسەر چەند کاروبارێکی دیاریکراو بکەین، مێشمکان بە شێوەیەکی نائاگایانە تەرکیز لەسەر چەند کاروبارێکی زۆر دەکات، بەڵام ئەگەر بمانەوێت بە بەشێوەیەکی هاوکاتی و هۆشیارانە تەرکیز لەسەر چەند کاروبارێکی زۆر بکەین ئەوە ناتوانین، چوونکە مێشك ووزە و کاتێکی زۆر لەمەدا بەخەرج دەدات کە بە پلەی یەکەم تەرکیز لە سەر چ شتانێك بکات، وە لەهەموو شتێکیش گرنگتر ئەمەیە کە چ شتانێکیش بسڕێتەوە.

ئەگەر بەراستی هەست بە ماتەمینی دەکەیت تەنها یەك هۆکاری هەیە ئەوەش ئەوەیە کە هەموو هۆکار و پێداویستی یەکانی خۆش و شادیت لە زیهنتدا سڕیوەتەوە، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر هەست بە شادی دەکەیت، ئەوە هۆکارەکەی ئەوەیە کە هەموو بیرەوەرەی یە ناخۆشەکان و ئەو شتانەت لە بیرەوەری خۆتدا سڕیوەتەوە کە ئاوردانەوە لێیان دەبێتە هۆی شادی و خۆشی، لەبەر ئەوە کاتێك کە پرسیارێك لە کەسێك دەکەیت ئەوە سەرنجی ئەو کەسە لەسەر شتێکەوە دەگوازیتەوە بۆ سەر شتێکی دیکە، ئەگەر کەسێك لێت بپرسێت ئایا تۆش بە ئەندازەی من لە جێبەجێکردنی ئەم پرۆژەیە رەشبینیت؟ " تەنانەت ئەگەر پێشتریش گەشبین بوویت ئەوە رەنگە سەرنجت بەرەو ئەو هۆکارانێکەتیڤانە دەروات کە پێشتر لای خۆت سڕیونەتەوە، و سەرەنجام هەستت بگۆڕێت، ئەگەر کەسێك لێتبپرسێت: " چ هۆکارێکی نارەحەتکەرانە لە ژیانماندا بوونی هەیە؟ " هەرچەندێك کە ئەم پرسیارەش نابەجێ و ناپەیوەندیداریش بێت کەچی تۆ ناچاریت وەڵامێکی بدەیتەوە، تەنانەت

ئەگەرچی بە شێوەیەکی ئاگایانەش وەڵام نەدەیتەوە، هەرچۆنێك بێت ئەم پرسیارە دەرژێتە ناو شعوری نائاگایانەتەوە.

بە پێچەوانەشەوە ئەگەر لێت بپرسن: " کام لایەن لە ژیانی تۆ زۆر جوان و سەرنجراکێشە؟ " وە سەرنجت بەرەو ئەم پرسیارە بڕوات، ڕەنگە دەستبەجێ هەست بە شادی بکەیت، ئەگەر کەسێك پێت بڵێت: " ئایا دەزانیت ئەم پێشنیارە زۆر جوان و سەرنج ڕاکێشە، ئایا هەرگیز بیرت لەوە کردووەتەوە کە لە ئاییندەدا چ ئەنجامێکی پرشنگداری لێدەکەوێتەوە؟ " ئەم پرسیارە لای تۆ دەبێتە ئیلهام بەخش و هەست بە ڕەزامەندی دەکەیت، هەرچەندێك کە پێشتر ئەو کارەت بە زۆر نارەحەت و ئەستەم دەکەوتە بەرچاو، پرسیارکردن وەك لێزەر سەرنجمان کۆدەکاتەوە و هەست و کردارمان دەگۆڕێت.

مەشقی کردەیی:

ئێستا بۆ ساتێك کتێبەکە بخەرە لاوەوە و سەیرێکی دەورەبری خۆت بکە و بزانە لە دەروبەرتدا چ شتانێك ڕەنگیان قاوەیی یە، بەووردی لە هەموو دەروبەرت بڕوانە، قاوەیی.......قاوەیی........قاوەیی...... ئەوجا سەیری هەر ئەو لاپەڕەیە بکە ولە دەورووبەرت وورد ببەرەوە، ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە لە ژوورەکەتدا چ تشێك ڕەنگی سەوزی لە خۆی گرتووە، ئەگەر لە ژوورێکدا دانیشتوویت و هەموو شتەکانی لات ئاشنان، ئەوە ئەم کارە ئاسانە، بەڵام ئەگەر لە شوێنێکی دیکەدا بیت ئەوە ئەگەری ئەمەیکە زۆربەی شتەکان بە ڕەنگی قاوەیی بکەونەبەرچاووت زۆرە، هەنووکە سەیری دەوورووبەرت بکە و بزانە چ شتانێك لە دەرووبەرت ڕەنگی سەوزیان هەیە، بە ووردی سەیری هەموو دەرووبەرەکەت بکە، سەوز.....سەوز... سەوز ئەم جارەیان دەبینیت کە هەمو شتەکان ڕەنگی سەوزیان بەخۆیانەوە گرتووە بەتایبەت ئەگەر دەوورووبەرەکەت لات ئاشنانەبێت.

ئەو ئەنجامەی کە دەتوانرێت لەم مەشقەوە وەربگیرێت ئەمەیە کە لە شوێن هەر شتێك بگەڕێین هەر ئەو شتە دەبینینەوە،لەبەر ئەوە ئەگەر توورەیت باشترین کار ئەمەیە کە لە خۆمان بپرسین" چۆن دەتوانم لەو کێشەی کە بۆم درووست بووە پەند و وانە وەربگرم، و کارێك بکەم کە ئیدی گرفتاری و کێشەیەکی لەم چەشنەم بۆ دروست

نەبێت؟ " ئەمە نمونەیەکە لە پرسیاری باش. چونکە سەرنجت دەگوازێتەوە بۆ سەر ڕێگەچارەگەلێك کە لە ئاییندەدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی گرفتارییەکان، مادەم ئەم پرسیارە لە خۆت دەکەیت ئەوە زیهنت هەر جۆرە دەرفەتێك دەسڕێتەوە کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئەو کێشەیە.

ووزەی گریمانەی پێشوەخت:

پرسیارەکان کارێگەرییان هەیە لەسەر بیروباروەڕ، هەروەها ئەوکاروبارانەش کە بە بۆچوونمان مومکین یا نامومکین دێنەبەرچاو، هەروەك ئەوەی کە لە بەشی چوارەمدا فێربووین، پرسیارەبەجێ و حیساب بۆکراوەکان پایەی بیروباوەری لاوازکەر سست دەکەن و ئەو توانابیەمان پێدەبەخشن کە ئەو بیروباوەرانە بێکاریگەر ببینینەوە و لەجێگەیاندا بیروباوەڕێکی ووزەبەخش دابنێین، هەڵبەتە لەوە ئاگاداریت ئەو ووشانەی کە لە ناراستەکردنی هەر پرسیارێکدا بەکاردەهێنرێن و تەرتیبکردنی ووشەکان دەبنە هۆی ئەوەی کە هەندێك خاڵ و مەسەلە فەرامۆش بکەین و هەندێکی دیکەیش بەڵگەنەویستراوانە ببینینەوە، ئەم بابەتە بە" هێز و ووزەی پێش گریمانەیی" ناودەبرێت و دەبێت زانیارییەکت لە بارەیەوە هەبێت.

پێشگریمانەییەکان بەجۆرێك بیرومێشکمان بەرنامەرێژی دەکەن کە هەندێك لە شتەکان قەبووڵ بکەین ئەگەرچی حەقیقەتیشی نەبێت، ئەم پێشگریمانەییانە هەندێك جار کەسانی دیکە دەیسەپێنن بەسەرماندا و هەندێك جاریش خۆمان، سەبارەت بە خۆمان ئەو کارە دەکەین، بۆ نمونە ئەگەر لە خۆت بپرسیت: بۆچی من هەمیشە کارەکان خراپ دەکەم و باش ئەنجامیان نادەم؟ " چوونکە جەختکردنەوەی تۆ لە سەر ووشەی" بۆچی یە؟ " هەر لەبەر ئەوە مێشکت گریمانەی ئەوە دەکات کە هەمیشە کارەکان خراپ دەکەیت و تەنها لە هۆکارەکەی دەگەڕێیت، هەر بەم تەرتیبە مێشکت لەسەر ئەوە بەرنامەرێژی دەکرێت تا دواتریش هەر کارێکی دیکە خراپ بکات.

لە ساڵی ١٩٨٨ لە کاتی هەڵبژاردنی جۆرج بۆشدا بۆ سەرۆك کۆماری ئەمەریکا، کەنالێکی تەلەفزیۆنی هەواڵ سەبارەت بە" دان کویل" پرسیارێکی کردبوو وە بۆ ئە مەبەستش ٩٠٠ ژمارەی تەلەفوونی تایبەت کردبوو بۆ وەڵامدانەوەی بینەران و پرسیارەکەش ئەمە بوو: " ئایا ئەمەیکە" دان کویل"خراپ سوودی لە پێگەی خێزان

و بنەماڵەکەی وەرگرتوو ە و لەبری ڕۆیشتن بۆ جەنگی ڤێتنام پەیوەندی بە سوپای نەتەوەییەوە کردووە، تۆ نارەحەت و نیگەران دەکات؟ " ئەم پرسیارە پێشگریمانەیەکی لە خۆگرتبوو کە کە بریتی بوو لە خراپ سوودوەرگرتنی دان کویل لە پێگەی بنەماڵەکەی،ئەمە لە کاتێکدا کە ئەسڵی مەسەلەکە بە هیچ شێوەیەك نەسەلمێنرا بوو، لەگەڵ ئەمەشدا زۆرێك لە خەڵکی بە بەڵێ وەڵامیان دابویەوە و هیچ کەسێك لێکۆڵینەوەی لە مەسەلەکە نەکرد، وە ئەم گریمانە پێشوەختە بە بێ بیرکردنەوە قەبووڵکرا، لە هەمووی خراپتر ئەمەبوو کە هەندێك تەلەفوونیان کردوو وتیان کە زۆر لەو مەسەلەیە نارەحەت بوون! راستی یەکی لەم چەشنەیە هەرگیز نەسەلمێنراوە، بەداخەوە ئەمە رووداوێکە کە هەمیشە لە دەوورەبەرماندا روودەدات، و هەمیشە خۆمان یا کەسانی دیکە بە گریمانەی پێشوەخت تەلقین دەکەین، ئاگاداربە نەکەویتە داوی گریمانە پێشوەختەکانی خۆت یا کەسانی دیکەوە، لەبەرامبەردا پایەگەلێکی بەهێز و نوێ بۆ بیروباوەری راست و دروستی خۆت پەیدا بکە کە دەبنە هۆی بەهێزبوونت.

٣- پرسیار دەبێتە هۆی ئەوەیکە دەستمان بە سەرچاوەی تازە رابگات: یەکێك لە قەیرانەکانی ژیانی من کە بەرلە پێنج ساڵ روویدا کاتێك بوو کە یەکێك لە هاوکارەکانم بڕی ٢٥٠هەزار دۆلاری کۆمپانیای دزی ئەمە وێڕای ئەوەیکە بە بڕی ٧٥٨ هەزار دۆلار قەرزیشی هێنابووە ئەستۆی کۆمپانیاوە، من لە کاتی دامەزراندنی ئەم کەسەدا لێکۆڵینەووەی تەواوم نەکردبوو وە بە هۆی ئەو پرسیارانەی کە لە کاتی خۆیدا نەمکردبوون دووچاری ئەم حاڵەتە بووم، هەنووکە چارەنوسی من بەو پرسیارە تازانەوە پەیوەستبوو کە دەبوو ئاراستەی خۆمیان بکەم، هەموو راوێژکەرەکانم ئەوەیان خستە روو کە تەنها یەك رێگە ماوە ئەویش ڕاگەیاندنی مایەپووچ بوونە.

ئەم راوێژکارانە دەستبەجێ پرسیارانێکی لەم چەشنەیان خستە روو کە" دەبێت چ شتێك بەرلە هەموو شتەکانی دیکە بفرۆشین؟ دەبێت کێ مایەپووچبوونی کۆمپانیاکە بە کارمەندەکان رابگەیەنێت؟ " هەرچۆنێك بێت خۆم لە قەبووڵکردنی مایەپووچبوون بووارد، بریارمدا بەهەر نرخێك کە بووە رێگەیەك بۆ پاراستن و مانەوەی کۆمپانیا بدۆزمەوە، من ئێستاو حاڵی حازر کۆمپانیاکەم لەبەردەستدایە. نەك بە هۆی ئەو

ڕێنماییانەی کە دەووروبەرەکە خستیانە روو، بەڵکو بە هۆی ئەوەی کە چەند پرسیارێکی باشترم لە خۆم کرد: " چۆن دەتوانم دەرۆستی ئەم کارە بێم؟ ".

دوای ئەوەی کە پرسیارێکی ئیلهامبەخشترم کرد کە ئەمە بوو: " چۆن دەتوانم دۆخی کۆمپانیا پەرەپێبدەم، بیگەیەنمە ئاستێکی بەرزتر و کارێك بکەم لە جاران سەرکەوتووتر بێت؟ " ئەوەم دەزانی کە هەر کاتێك پرسیارێکی باشتر بکەم وەلأمێکی باشتریش وەردەگرمەوە.

لە سەرەتادا ئەو وەلأمەم وەرنەگرت کە چاوەروانی بووم، وەلأمی سەرەتا ئەمە بوو: " هیچ ڕێگەیەك بۆ پەرەپێدانی کاری ئەم کۆمپانیایە بوونی نی یە" بەلأم من ئەم وەلأمەم بە توندی و چاوەروانی یەکی زۆرەوە دووبارە کردەوە تەنانەت لەوە زیاتر پێمدرێژتر کرد و بە شێوەیەکی بەرفراوانتر پرسیارەکەم خستەروو: " چۆن دەتوانم بەهاگەلێکی دیکە بۆ کۆمپانیاکە زیاتر بکەم و تەنانەت ئەو کاتانەش کە لە خەودام لە خزمەتی کەسانی دیکەدا بم؟ چۆن دەتوانم بە شێوەیەك لە پەیوەندیدا بم لەگەڵ کەسانی دیکەدا تەنانەت پێویست بە ئامادەبوونی جەستەییشم نەکات؟ " هەرلە ئاکامی ئەم پرسیارانەدا بوو کە ئەوەم وەبیردا هات چەندین نوێنەر پەروەوەردە بکەم و بیانێرمە شارە جیاوازەکانەوە تا لە ڕێگەی پێکهێنانی سیمینارەوە بیروباوەرەکانی من بە خەڵکی ئاشنا بکەن، لە ئاکامی هەر ئەم پرسیارانە بوو کە بەرنامەیەکی" زانیاری _ بازرگانی" تەلەفزیۆنیم ئامادە کرد.

ئیدی لەو سەردەمەوە تا ئێستا زیاتر لە ٧ ملیۆن ئەڵقە کاسێتم لە سەرانسەری جیهاندا ئامادە و بلأوکردوەتەوە، لە ئاکامی ئەو پرسیارانەی کە بە هێزێکی تەواوە خستمنەروو توانیم لەگەڵ خەڵی سەرانسەری جیهاندا پەیوەندی دروست بکەم و ئەگەر بەم شێوەیە نەبووایە نەمدەتوانی پەیوەندییان لەگەڵدا بەرپا بکەم.

پرسیارکردن، بە تایبەتی لە قەڵەمرەویی بازرگانیدا دەرگەکان بە رووی دنیای نوێدا بۆ ئاوەلأ دەکات و پەیوەستمان دەکات بە سەرچاوەگەلێکەوە کە هەرگیز بیرمان لەوە نەدەکردەوە کە بەردەستمان بکەون، بەڕێوەبەری کاری پێشووی کۆمپانیای فۆرد بەرێز دانلد پیتەرسۆن جارێك ووتبووی بە نەخشەدارێژەری ئۆتۆمبیل بەرێز جاك تلناك: " ئایا حەزت لەو ئۆتۆمبیلانەیە کە خۆت نەخشەیان دادەرێژیت؟ " ئەو وەلأمی دابوویەوە" ئەگەر راستی یەکەیت دەوێت، نەخێر! " پرسیارێکی هەستیاری

لێکردبوو: " بۆچی بەبێ ئاووردانەوە لە بەڕێوەبەری کۆمپانیا، نەخشەی ئەو ئۆتۆمبیلە دانارێژیت کە خۆت حەزت لێیە سواری بیت؟ ".

نەخشەدارێژەر ووتەی بەڕێوەبەری کاری قەبوولکردوو کاری لەسەر نەخشەی فۆرد تاندربیرد ی مۆدیل ١٩٨٣ کرد و هەر ئەم نەخشەیە بوویە ئیلهامبەخشی مۆدێلی توروس و مۆدێلی سیبل، تا ساڵی ١٩٨٧ کۆمپانیای فۆرد بە سەرپەرشتیاری پرسیارکەری گەورە بەرێز پیتەرسۆن لە رووی داهاتەوە لە پێش کۆمپانیای جەنەراڵ ماتۆڕەوە بوو وە ئەمرۆ" فۆردتوروس" بە یەکێك لە باشترین ئۆتۆمبیلەکانی ئەمرۆ دادەنرێت.

دانلدپیتەرسۆن یەکێکە لە گەورەترین نمونەی ئەو کەسانەی کە سوود لە ووزەی سەرسوورهێنەی پرسیار وەردەگرێت، ئەو بە هۆی پرسیارێکی سادەوە بە شێوەیەکی گشتی چارەنوسی کۆمپانیای فۆردی گۆڕی، من و تۆیش هەمان ووزە و هێزمان لە هەر کات و ساتێکدا لەبەردەستدایە، هەر ساتێك ئەو پرسیارانەی کە لە خۆمانی دەکەین دەتوانن دەرك و وێنای خۆمان سەبارەت بەوەیکە کێین و چ توناییەکمان هەیە و دەمانەوێت چی بکەین تا ئارەزووەکانمان وەدەست بێنین، فۆرمەلە دەکەن، زانستی کۆنترۆڵ هۆشیارانە ئەو پرسایارنەی کە لە خۆمانی دەکەین بەرەو پێشەوەمان دەبەن و زیاتر لە هەر شتێکی دیکە یارمەتیمان دەدەن لە گەیشتن بە ئامانجی کۆتاییدا، بەزۆری سەرچاوەکانمان پەیوەستە بەو پرسیارانەی کە لە خۆمانی دەکەین.

خاڵێکی گرنگ کە دەبێت لە بیرمان بێت ئەمەیە کە باوەرەکانمان هەندێك جار دەبنە هۆی ئەوەیکە تەنانەت هەندێك لە پرسیارەکان لەبەرچاو نەگرین، هەندێك لە کەسەکان لە خۆیان ناپرسن" چۆن دەتوانم ئەم کارە پەرەپێبدەم" هۆکارە سادەکەی ئەوەیە کە دەوروبەرەکەیان ئەو کارەیە بە نامومکین لە قەڵەم دەدەن، وابیر دەکەنەوە کە هەوڵوکۆششیان بێ بەرهەمە و تەنها بە زایەدانی کات و ووزەیە، ئاگاداربە پرسیارانێکی دیاریکراو سنوردار لە خۆت نەکەیت، چوونکە وەڵامێکی دیاریکراو سنووردار وەدەرگریت، تەنها هۆکارێك کە پرسایارەکان سنووردار دەکات بریت یە لە باوەر بە نامومکین بونی کارەکان، بیروباوەرێکی سەرەکی کە ژیانی کەسی و پیشەیی منی فۆرمۆلە کردووە ئەمەیە کە ئەگەر بەردەوام هەر پرسیارێك لە خۆت بکەیت

سەرەنجام دەگەیتە وەڵامێك، تەنها كارێك كە دەبێت بیكەین ئەمەیەكە پرسیارگەلێكی باشتر بكەین تا وەڵامگەلێكی باشتر وەربگرینەوە.

پرسیاری چارەسەرساز:

هەروەك ووتمان كلیلی كار بریتی یە لە لەو پرسیارە گونجاوەی كە ووزەمان پێدەبەخشێت، من و تۆ هەردووكمان ئەوە دەزانین كە لە ژیانی خۆماندا سەرقاڵی هەر پیشەیەك بین دواجار رووبەرووی كاروبارانێك دەبینەوە كە ناویان دەنێین" كێشە" كێشە دەبێتە ئاستەنگ لەسەر رێگەماندا، هەركەسێك لە هەر قۆناغێكی ژیاندا ناچارە بەوەی كە دەستوپەنجە لەگەڵ كێشەدا نەرم بكات.

كەواتە كێشەكە ئەمە نی یە كە لە ئاییندەدا دووچاری كێشە دەبین یا نەخێر، بەڵكو مەسەلەكە ئەمەیە كە چۆن لە گەڵ ئەم كێشەیەدا مامەڵە دەكەین و هەڵدەكەین، ئێمە بۆ ململانیٚ لەگەڵ دژوارییەكانی ژیاندا پێویستمان بە رێگەیەكی رێكخراو و زانستی هەیە، لەبەر ئەوە من بۆ ئەوەی كە تەركیز لە سەر ووزەی پرسیار لە گۆرانكاری دەستبەجیٚ رۆحیەت و دەستراگەیشتن بە سەرچاوە و رێگەچارە بكەم دەستم دایە ئەنجامدانی دیدار لە گەڵ چەندین كەس و لێیانم پرسی كە چۆن كێشەكانیان چارەسەر دەكەن، لەوە گەیشتم كە زنجیەرەیەك پرسیاری جێگیر هەن كە بۆ چارەسەركردنی هەر كێشەیەك ئاراستە دەكرێن و دەخرێنە ڕوو، لێرەدا پێنج پرسیار دەخەمە روو كە من خودی خۆم بۆ هە كێشەیەك سوودیان لێوەردەگرم و دەتوانم ئەوەتان پیٚ بڵێم كە ئەم پرسیارانە بە شێوەكی گشتی چۆنایەتی ژیانی منیان گۆڕیوە، و ئەگەر تۆش سوودیان لێوەربگریت ئەوە لە ژیانی تۆشدا هەمان كاریگەری دەبێت.

یەكەمینجارێك لەو جارانەی كە بۆ گۆرینی رۆحیەتی خۆم سوودم لەو پێنج پرسیارە كرد و هەرگیز لە بیری ناكەم ئەو كاتە بوو كە تازە لە گەشتێكی چوارمانگی گەرابوومەوە و كە لە ١٢٠ رۆژ من ١٠٠ رۆژیانم لەسەر شەقامەكان بەسەر بردبوو، وە بە تەواوی هەستم بە ماندوبوون دەكرد، ژمارەیەكی زۆر لە نوسینی دەستبەجیٚ كە زۆربەیان لە لایەن بەرێوەبەرانی كۆمپانیاكەی خۆمەوە بوو لەسەر مێزی كارەكەی خۆم

دیتمەوە کە دەبوو وەڵامم دابانەوە، زیاتر لە سەد تەلەفوونم لە لایەن خۆشەویسترین هاوڕێ و هاوکار و ئاشنایانەوە پێگەیشتبوو کە لە چاوەڕوانی ئەوەدا بوو وەڵامیان بدەمەوە و ئەمانە لە ریزی ئەو کەسانەشدا نەبوون کە داوای دیداری منیان کردبوو، من ئەم هەمووە نوسینامەم خستە لاوە و دەستم کرد بە ئاراستەکردنی چەندین پرسیاری روخێنەرانە: " بۆچی هیچ کاتێك هەست بە ئاسایش ناکەم؟ بۆچی بە ئاسوودەیی لێم ناگەڕێن؟ ئایا لەوە تێناگەن کە من دەزگاو ئامێر نیم؟ بۆچی نابێت هیچ کاتێك رووخسەت و پشوو وەربگرم؟ " و ە تۆ بۆخۆت ئەوە دەزانیت کە چ رۆحیەتێکی لای من درەستکردبوو.

خۆشبەختانە هەر لەم بگرەوبەردەیەدا بوو، خۆمم کۆنترۆڵ کرد، نمونە و سەرمەمەشقەکانی خۆمم ووردوخاش کرد و لەوە گەیشتم کە هەرچەندێك تووڕەتر بم کارەکانم باشتر نابن، بەڵکو دۆخەکە خراپتر دەکەم، رۆحیەتم بووە هۆی ئەوەی پرسیارگەلێکی مەترسیدار لە خۆم بکەم و پێویست بوو کە جۆری پرسیارەکان بگۆرم تا رۆحیەتم بگۆڕدرێت، وە ئیدی دەستم دایە ئاراستەکرنی ئەو پێنج پرسیارەچارەسەرسازەی خوارەوە:

١- کام لایەنی ئەم کێشەیە باشە؟

یەکەمین وەڵامی من[1] وەك زۆرێك لە کاتەکان ئەمە بوو کە" بەرەهایی هیچ! " بەڵام کەمێك دەربارەی بیرم کردەوە، لەوە تێگەیشتم کە هەر ئەم هەشت ساڵەی پێشوو حەزم بەوە دەکرد کە بیست کەسی دۆست یا هاوکاری خۆشەویستم هەبێت و بیانەوێت بمبینن، هەنووکە سەد کەس لە کەسانی گرنگ و خاوەن پێگەی وڵات کە زۆرێکیان لە کەسە دۆست و هاوکارەکانی منن و چاوەڕوانی ئەوەن کە من تەلەفوونیان بۆ بکەم، لە ئاکامی ئەم بیرکردنەوەیەوە بە خۆم پێکەنیم و نمونەسۆزی یەکانم ووردوخاش بوون، کەم کەم سوپاسگوزاری ئەمە بووم لەوەیکە ئەم هەمووە کەسانە بوونیان هەیە لە دەورروبەرم و ڕێزیان لێدەگرم و خۆشم دەوێن و ئەوانیش حەز بەوە دەکەن کاتەکانی خۆیان لە گەڵ مندا بەسەر بەرن.

٢- چ شتێك هێشتا كامڵ و تەواو نی یە؟

ئەوە روون بوو كە دەبێت بەرنامەكانی من دەبێت بە تەواو كاملی رێكبخرێن، هەستم بەوە كرد كە ژیانی من ناهاوسەنگە و كاتێك تایبەت ناكەم بە خۆمەوە، لە شێوەی ئاراستەكردنی ئەم پرسیارە وورد ببەرەوە، كاتێك كە دەڵێم" چ شتێك هێشتا كامڵ نی یە" گریمانەی پێش وەختی ئێمە ئەمەیە كە هەر شتێك دەبێت كامڵ و تەواو بێت، ئەم پرسیارە نەك تەنها وەلأمێكی تازەت دەخاتە بەردەست، بەڵكو دڵنیا و ئاسوودە خەیاڵت دەكات.

٣- بۆ ئەوەی كارەكان بە پێی حەز و مرادی من بەرێوە برۆن، ئامادەم چ كارێك ئەنجام بدەم؟

بریارمدا ژیان و بەرنامەكانی خۆم رێكبخەم تا هاوسەنگی یەكی زۆرتر وەدەست بێنم و ئامادە بووم خۆم كۆنترۆل بكەم و وەلأمێكی نێگەتیڤانەی هەندێك لە داخوازییەكان بدەمەوە، هەروەها لەوە گەیشتم كە دەبێت بەرێوەبەری كاری یەكێك لە كۆمپانیاكان بگۆردرێت و لە جێگەیدا كەسێك دامەزرێنم كە بتوانێت بارێكی زۆرتر لە كۆڵ من بكاتەوە، ئەم كارەیە دەبووە هۆی ئەوەیكە بتوانم كاتێكی زۆرتر لە گەڵ ماڵ و خێزانەكەمدا بەسەربەرم.

٤- بۆ ئەوەی دۆخەكە بە پێی مرادی من بەرێوەبچێت، ئامادەم لەمە بەدواوە چ كارانێك ئەنجام بدەم؟

لەوە گەیشتم كە لە مەبەدواوە دەتوانم خۆم لە گلەییكردن و سكالاً بەدووربگرم و گلەیی لەو دۆخە نادادوەرانە یا لەوە نەكەم كە خراپ سوود لە من وەردەگیرێت، ئەوەش لەو هەلومەرجەیەدا كە كەسانی دیكە یارمەتیم دەدەن.

٥- چۆن چێژ لەو كارانەی سەرەوە ببەم؟

كاتێك كە گەیشتمە ئەم پرسیارەی دوایی كە لە هەموویان گرنگترە سەیرێكی دەورووبەرم كرد تا ئەوە ببینم چۆن دەتوانم ئەم كارانە خۆش بەسەر بەرم، بیرم كردەوە

کە: " چۆن دەتوانم ئەنجامدانی پێنجسەد تەلەفوون بە خۆشی بەسەر بەرم" دانیشتن لە پشتی مێزی کارەوە رۆحیەتێکی پێویستم لا دروست ناکات، پاشان بیرێکم بەمێشکدا هات، شەش مانگێك دەبوو کە نەچووبوومە ناو حەوزیماڵەکەم، بەخێرایی جلوبەرگی مەلەکردنم پۆشی، تەلەفونێکم بە کۆمپیوتەرێکەوە پەیوەست کرد و لە کەناری حەوزەکەدا نوسینگەیەکی کارم دروستکرد و دەستم کرد بە وەرگرتنی پەیوەندی لە رێگەی ژمارەتەلەفوونەکانەوە، پەیوەندیم کرد بە چەند هاوکارێکمەوە لە نیۆرك و سەرمخستە سەریان، و دەمووت: " بەراستی هەوای نیۆرك ئەوەندە ساردە؟ کارمان لە کالیفۆرنیا زۆرە، من ئێستا لە کەناری حەوزەکەدا دانیشتووم! " ئەم پرسیار و وەلامانە بوونە هۆی گەمە و پێکەنین و هەموو کارەکانم هەر بەم گاڵتە و سۆعبەتەوە ئەنجام دا، لەگەڵ هەموو ئەمانەدا کاتێك کە گەیشتمە دوایین کەس وەك کەسێکی چوارسەد ساڵە دەکەوتمە بەرچاو! "

ئەم حەوزە هەمیشە لە پشتەوەی ماڵەکەمانەوە بوو، بەلام وەك ئاگاداریت پرسیارێکی بەجێ بوویە هۆی ئەوەیکە سوود لەم ئیمکانیاتە وەربگرم، با هەمیشە ئەم پێنج پرسیارەت لەبەرچاودا بێت تا نمونەیەکت لەبەردەستدا بێت بۆ رووبەرووبوونەوەی کێشەکان و بەخێرایی بیرت لەسەر سەرچاوە و ئەو ئیمکانیاتانە کۆببێتەوە کە جێگەنیازن.

" ئەوەیکە نەتوانێت پرسیار بکات ناتوانێت بژی"

پەندێکی پێشینان

هەر رۆژێك کە بەیانی لە خەو هەڵدەستیت چەند پرسیارێك لە خۆت دەکەیت؟ کاتێك کە زەنگی سەعاتەکەت خامۆش دەبێت لە خۆت دەپرسیت؟ ئایا دەپرسیت: " بۆچی دەبێت ئێستا هەڵبسم؟ " بۆچی رۆژەکان کەمێك درێژتر نین؟ " چۆنە ئەگەر جارێکی دیکە سەعاتەکە تایم بدەم تا جارێکی دیکە زەنگ لێبدات؟ " و دواجار کاتێك کە هەڵدەستیت و دەست و دەموچاوت دەشۆیت چی لە خۆت دەپرسیت؟ " بۆچی

ناچارم که برۆمه سەر کاروئیش؟ " ئەمرۆ دۆخ و هەلومەرجی ترافیگ چەندێك خراپ دەبێت؟ "" دەبێت ئەمرۆ چ شپرزییەکیان لەسەر مێزی کارەکەم بەجێهێلاَ بێت؟ " چ عەیبەیەکی تێدایە ئەگەر هەر رۆژێك بەیانیان چەند پرسیارێك لە خۆت بکەیت تا چوارچێوەیەکی زیهنی دروستت لا دروست بکات و ئەوەت وەبیر بهێنێتەوە کە کەسێکی خۆشبەخت و سوپاسگوزار و پڕ لە ووزەیت؟ ئەگەر بەم سۆزە پۆزەتیڤانەوە رۆژ بکەیتەوە کە بە بۆچوونتان ئەو رۆژە چۆن لاتان دەگوزەرێت؟ ئاشکرایە کە هەستت سەبارەت بە هەر شتێك باشتر دەبێت.

من خۆم بۆ خۆم لە بەیانیاندا هەروەك"دوعا و نزای بەیانیان" زنجیرەیەك پرسیار لە خۆم دەپرسم.

چاکەی ئەم پرسیارانە لەوەدایە کە دەتوانیت ئەو پرسیارانە لە هەر حاڵەتێکدا لە خۆت بکەیت بۆ نمونە لە کاتی دەست و دەموچاوشۆردندا، خۆشتندا، یا لە کاتی خۆووشکردنەوە و خۆرێکخستندا، ئەوەی کە ئاشکرایە ئەمەیە کە تۆ لە هەر حاڵەتێکدا چەندین پرسیار لە خۆت دەکەیت، دەی کەواتە بۆچی پرسیارگەلێکی راست و دروست لە خۆت ناکەیت؟ ئەوەم دیتوەتەوە ئەگەر بمانەوێت کەسێکی سەرکەوتوو خۆشبەخت بین ئەوە پێویستمان بە سۆزێکی تایبەت هەیە، وەگەرنا رەنگە لە ژیاندا براوە بین بەلاَم لە هەمان کاتدا هەست بە دۆڕاندن بکەین، دەبێت نرخ و بەهای ئەو نیعمەتانە بپاریزین کە هەمانە و هەر ئێستا کاتی خۆمان لەوەدا بەخەرج بدەین کە هەست بە خۆشبەختی بکەین، بەوردی سەرنجی ئەم پرسیارانە بدەن و بە قووڵی لە زیهنتاندا وەلاَمەکان بەرجەستە بکەن.

چەند پرسیارێکی ووزەبەخشی بەیانیانە:

هەستی ئێمە سەبارت بە ژیان پەیوەندی بە ئەمەوە هەیە کە تەرکیز لەسەرچی بکەین، ئەم پرسیارانەی خوارەوە دەبنە هۆی ئەوەیکە هەستی پەیوەست بە خۆشبەختی، وورووژان، شانازی، بریار، سووپاسگووزاری، و عیشق لات بەهێز بن، بۆ هەر پرسیارێك دووسێ وەلأم پەیدا بکە، ئەگەر دیتنەوەی وەلأم لاتان دژوارە ئەوە یەك ووشەی" دەتوانم" بۆ هەر پرسیارێك زیاد بکە، بۆ نمونە" لە حالْی حازردا دەتوانم لە چ شتێکدا زیاتر هەست بە خۆشبەختی بکەم؟ ".

١- لە حالْی حازردا چ شتێك دەبێتە مایەی خۆشبەختیم؟

٢- لە حالْی حازردا چ شتێك دەبێتە هۆی جۆش و خرۆش و وورووژانم؟

٣- لە حالْی حازردا لە ژیاندا شانازی بە چ شتێکەوە دەکەم؟

٤- لە حالْی حازردا سەبارەت بە چی سووپاس گوزارم؟

٥- لە حالْی حازردا لە ژیاندا چێژ لە چی دەبەم؟

٦- لە حالْی حازردا بەرامبەر بە چ شتێك خۆم پابەند و بەرپرس دەبینمەوە؟

٧- چ کەسانێك منیان خۆش دەوێت؟ من کێم خۆش دەوێت؟

من هەندێك جار شەوانە ئەم پرسیارانە بۆخۆم دووبارەدەکەمەوە، وە هەندێك جاریش سێ پرسیاری دیکەیان دەخەمە سەر، ئەم پرسیارانە بەم شێوەیەی لای خوارەوەن:

چەند پرسارێکی ووزەبەخشی شەوانە وەخت:

١- ئەمرۆ چ شتێکم بەخشی بە کەسانی دیکە یا کەسانی دیکەم فێرکردووە؟

٢- ئەمرۆ فێری چ شتانێك بووم؟

٣- ئەمرۆ تا چ ئەندازەیەك چۆنایەتی ژیانی من باشتر بووە، چۆن دەتوانم دەسکەوتەکانی ئەمرۆی خۆم بکەم بە سەرمایەی ژیانی سبەی خۆم؟

(ئەگەر حەز دەکەیت پرسیارەکانی بەیانیان دووبارە بکەرەوە).

ئەگەر بەراستی دەتەوێت گۆرانکاری یەك لە ژیانی خۆتدا دروست بکەیت ئەوە وەك دوعا و نزای تایبەتی سەرکەوتنی کەسی سەیری ئەم پرسیارانە بکە، ئەگەر هەمیشە ئەم پسیارانە لەخۆت بکەیت ئەوە دەبینیتەوە کە ووزەدارترین سۆزی خۆتت لەبەردەستدایە و کەم کەم شارێگەی خۆشبەختی و، جۆش و خرشی ژیان، شانازی، نازکردن، شادی و بریاردان بە رووی تۆدا ئاوەڵا دەبێت، بەو زوانە ئەوە دەبینیتەوە هەر ئەوەندەی کە لە خەوهەڵدەستیت و چاوەکانت دەکەیتەوە ئۆتۆماتیکیانە و وەك عادەتێك ئەو پرسیارانە لە خۆت دەکەیت و وزەت پێدەبەخشن تا ژیانێکی بەهەرمدارتر و چالاکترت هەبێت.

پرسیارەکان پێشکەشی کەسانی دیکەش بکە:

دوای ئەوەی کە توانیت ئەم پرسیارە ووزەبەخشانە لە خۆت بکەیت، دەتوانیت نەك تەنها یارمەتی خۆتان بەڵکو دەتوانیت یارمەتی کەسانی دیکەش بدەیت، دەتوانیت وەك دیارییەك ئەم پرسیارانە بدەیت بە کەسانی دیکەش، رۆژێکیان لە نیۆرك دیداری هاورێیەکم کرد کە پێشتر لە رووی کاروپیشەوە پێکەوە پەیوەندیمان هەبوو، ئەو رۆژە نانی نیوەرۆمان پێکەوە خوارد، ئەو بیریارێکی بەرجەستە بوو کە من هەمیشە ستایشی زیرەکی و ئەو ئەزموونانەی ئەوم دەکرد کە لە سەرەدەمی لاوێتیدا وەدەستی هێنابوو، بەڵام ئەو رۆژە زۆر نارەحەت بوو، چونکە بە قسەی خۆی لە ژیانیدا گورزێکی مەترسیداری بەرکەوتووە، شەریکەکەی لێی جیابووەتەوە و کاروبارێکی زۆری بەسەردا بەجێهێڵاوە کە نەیدەزانی چۆن هەلومەرجی ئێستای بەرێبخات.

هەروەك ئاگادریت کە کێشەکەی ئەو لە شێوەی تەفسیرکردنی رووداوەکەد بوو، لە هەر رووداوێکدا دەتوانیت تەرکیز لەسەر لایەنی نێگەتیڤ و وێرانکەر بکەیت و دەشتوانیت لایەنی پۆزەتیڤ و سازێنەر و ووزەبەخش لەبەرچاو بگریت، تەرکیز لەسەر هەرکامێك لەم دوولایەنە بکەیت ئەوە هەرئەوە وەدەستدێنیت، کێشەکە لەوەدا بوو کە ئەو پرسیاری هەڵەی لە خۆی دەپرسی: " شەریکەکەم چۆن ئامادە بوو ئەوا دسەتلەکار بکێشێتەوە؟ گوێ بە ئاسکی هەلومەرجەکە نادات؟ نازانێت کە بەم کارەی ژیانی منی وێران دەکات؟ نازانێت کە من بە تەنها ناتوانم درێژە بە کارەکان بدەم؟

نازانم چۆن بە بریکارەوکانم بڵێم کە ناچارم داوای لێبووردنیان لێبکەم؟ " بە هەموو ئەم پرسیارانەوە بەم گومانە پێشوەختە دەیڕوانی کە ژیانی ئەو بەرەو وێرانبوون دەڕوات.

بۆ دەستێوەردان و یارمەتیدانی ئەو ڕێگەگەلێکی زۆرم شك دەبرد، بەڵام بڕیارمدا کە چەند پرسیارێکی لێبکەم، ووتم: " دواجار بۆ نەهێڵانی کێشە شێوەی پرسیارکردنم داهێنا، ئەم شێوەیەشم سەبارەت بە خۆم ئەزموون کردوە و ئەنجامێکی درەوشاوەم وەدەستهێناوە، ئایا رووخسەت دەدەیت چەند پرسیارێکت لێبکەم و بزانم ئەم شێوەیە سەبارەت بە تۆش کاریگەری هەیە یا نەخێر"، ووتی: " باشە، بەڵام پێم وانی یە کە هیچ شێوەیەك سەبارەت بە من بە سوود و کاریگەر بێت"، ئەوجا سەرەتا پرسیارەکانی بەیانیان و پاشان پرسیارە کێشەچارەسازەکانی شەوانەوەختم ئاراستە کرد.

ووتم: " دەزانم کە ئەم پرسیارانە گاڵتەئامێز و گەوجانە دەکەونە بەرچاو، بەڵام لە حاڵی حازردا چ شتێك مایەی ڕەزامەندی و خۆشبەختی تۆیە؟ " سەرەتا ووتی: " هیچ" دواتر ووتم: ئەگەر بتویستایە ئێستا سەبارەت بە شتێك ڕەزامەندی دەرببڕیت ئەو شتە چی دەبوو؟ " ووتی: " من بەراستی لە هاوسەرەکەم رازیم، ئەرکناسە و پەیوەندیم گەرمە لە گەڵیدا" ووتم: " کاتێك کە بیر لەو پەیوەندی یە گەرمە دەکەیتەوە چ هەستێکت هەیە؟ " ووتی: " ئەو یەکێکە لە بەخششەبەهادارەکانی ژیانی من" ووتم: " حەتمەن ئەو ژنێکە نمونە و بێوێنە، مەگەر وانی یە؟ " ئەو بیروهۆشی لەسەر هاوسەرەکەی کۆبوویەوە و روخساری گەش بوویەوە.

ڕەنگە پێتوابێت کە من دەمویست بیروهۆشی ئەو لەسەر کێشەسەرەکی یەکە بگوازمەوە، بەڵام من دەمویست سەرەتا رۆحیەتی ئەو بگۆڕێت، ئەگەر رۆحیەتی کەسێك باشتر ببێت ئەوە باشتر دەتوانێت بیر لە چارەیەك بکاتەوە بۆ کێشەکەی، سەرەتا دەبوو نمونە و ڕێبەرەکانی ئەو تێکبشکێنم و هەستێکی پۆزەتیڤانەم لای ئەو دروست کردبا.

پرسیم چ هۆکارێکی دیکە بووەتە هۆی شادی و ڕەزامەندی ئەو، ووتی کە بەو دواییانە یارمەتی نوسەرێکی داوە تا یەکەمین کتێبی خۆی بڵاوبکاتەوە و سەبارەت بەم کارەش هەست بە ڕەزامەندی دەکات، بەڵام هەست بە شانازی ناکات، ووتم: "

شانازی بە چی یەوە دەکەیت؟ " وتی: " بەراستی شانازی بە منداڵەکانمەوە دەکەم، چونکە کەسانێکی نمونەیین و نەك تەنها لە کارەکانی خۆیانا سەرکەوتوون بگرە یارمەتی کەسانی دیکەش دەدەن لەوەش کە ئەوان بۆ خۆیان بونەتە پیاوێك یا ژنێك و لەوەش کە منداڵی منن و منیش منداڵانێکی وام لە دوای خۆمەوە بەجێهێڵاوە شانازی دەکەم" وتم: " لەوەیکە دەزانی ئەوان بەرهەمی ژیانی تۆن چ هەستێکت هەیە؟ ".

ئەو پیاوەی کە پێی وابوو ژیانی بە کۆتایی گەیشتووە لەپڕ و ناکاودا زیندوو بوویەوە، دووبارە پرسیمەوە کە لە چ روانگەیەکەوە سوپاسی خوا دەکات؟ وتی لەوە سوپاسگوزارم کە زۆرێك لە نارەحەتیەکانی ژیانم تێپەراندووە، لە لاوێتیدا وەك مافناسێك هەوڵێکی زۆری داوە و لە هیچەوە ژیانی دەستپێکردووە، پاشان لێم پرسی: " چ هۆکارێك دەتخاتە جۆش و خرۆش و وروژانەوە؟ " وتی: " راستی یەکەی لەم روانگەوە بەجۆش و خرۆش هاتووم کە دەبینم حاڵم باشتر دەبێت! " لێم پرسی: " کێت خۆش دەوێت و کێش تۆیان خۆش دەوێت؟ " ئەویش دووبارە باسی لە هێلانەی گەرموگوڕی خێزانەکەی کردەوە.

پاشان پرسیم: " جیابوونەوە لەم شەریکە لە چ روانگەیەکەوە باش و بەسوودە؟ " وتی: " دەزانیت من حەز بە هاتووچۆی نیۆرك ناکەم وحەز لەوە دەکەم کە لە شارەکەی خۆم" کانکاتی کات" دا بم، چاکەی جیابوونەوەی ئەم شەریکەم ئەمەیە کە ناچارم سەرلەنوێ چاو بە هەموو شتێکدا بخشێنمەوە" دوای ئەوە چەندیین رێگەچارە و ئیماکانیاتی جۆراوجۆری خستە روو وە بریاری ئەوەیشیدا کە لە" کانکتی کاتدا" نوسینگەیەك بکاتەوە کە لە ماڵەکەیەوە زیاد لە پێنج خولەك رێگە دوور نەبێت، وەکورەکەی بکاتە شەریکی خۆی و وە لە رێگەی ریکۆردەرێکەوە (سکرتێری تەلەفوونی) یەوە وەڵامی ئەو پەیوەندی یە تەلەفوونانە بداتەوە کە لە نیۆرکەوە بۆی دەکرێت، ئەو ئەوەندە هاتبووە سەرحاڵی خۆی کە بریاریدا دەستبەجێ بروات بە شوێن پەیداکردنی شوێن بۆ نوسینگە تازەکەی.

ووزەی پرسیارکردن لە ماوەی چەند خولەکێکدا تایبەتمەندی موعجیزە ئاسای خۆی نیشان دا، ئەم پیاوە هەمیشە ئەو توانایییەی هەبوو کە بتوانێت کێشەیەکی لەم شێوەیە چارەسە ربکات، بەڵام ئەو پرسیارە رووخێنەرانەی کە دەیکرد نەیدەهێڵا پەی بە هێز و دەسەڵاتی خۆی ببات و سوودیان لێوەرگرێت، ئەم پرسیارانە بووبوونە هۆی

ئەوەیکە خۆی لە جەستەی پیرەپیاوێکدا ببینێتەوە کە هەموو ژیانی بە با چووە و هەموو ریسەکانی بوونەتە خوری، لەراستیدا ئەو چەندین هونەر و لێهاتوویی گەورەی هەبوو بەڵام تا ئەو کاتەی کە چەند پرسیارێکی راست و دروستی لە خۆی نەکردبوو، راستی یەکان لەبەرچاوی شارابوونەوە.

پرسیاری چارەنوسساز:

یەکێك لەو کەسانەی کە من هۆگریم و یەکێکیشە لەو کەسە پڕ لە کارترین و چالاکترین کەسانەی کە تا ئێستا دیتوومە،" لئۆبو سکاگلیا" یە کە نوسەری کتێبی" عیشق" و زۆرێك لە کتێبەنمونەییەکانی دیکە یە لە زەمینەی پەیوەندی مرۆڤایەتی دا، یەکێك لە چاکە گەروەکانی ئەو ئەمەیە کە بەردەوام ئەو پرسیارە لە خۆی دەکات کە لەسەردەمی منداڵیدا لە باوکی خۆی بیستوویەتی، هەر ئێوارەیەك کە لە سەرمێزی نانخواردنی ئێواران دادەنیشت باوکی دەیووت: " لئۆ ئەمرۆ فێری چی بوویت؟ " وەلئۆش دەبوو حەتمەن وەڵامێك بەڵکو وەڵامێکی شایستەی بدایەتەوە، تەنانەت ئەگەر ئەو رۆژەش لە قووتابخانە شتێکیش فێرنەبووبایە، دەرۆشت سەیری ئەنسکلۆپیدیای دەکرد تا بتوانێت لە سەر مێزی نانی ئێوارەدا شتێکی بۆ ووتن پێبێت، ئەو دەیووت کە ئەمرۆش ناتوانێت بچێتە سەر جێگەی خەوتن مەگەر ئەو رۆژە شتێکی بەنرخ فێربووبێت، لە ئەنجامی ئەم خووعادەتەیدا هەمیشە زیهنی خۆی دەووروژاند، وە ئەو جۆش و خرۆشەی کە هەیەتی بۆ فێربوون تا ئەندازەیەکی زۆر پەیوەستە هەر بەو پرسیارەوەی کە لە سەردەمی منداڵێتیدا بەردەوام دووبارە دەبویەوە.

پرسیارگەلێکی باش و بەسوود هەن کە دەتوانیت بەردەوام لە خۆتی بپرسیت، من دوو پرسیار دەزانم کە زۆر سادەن و لە چارەسەرکردنی هەر کێشەیەکی ژیاندا زۆر یارمەتیان داووم، یەکێکیان ئەمەیە کە" ئەم کارە چ چاکەیەکی هەیە؟ " وە ئەوی دیکەشیان ئەمەیە" چۆن دەتوانم سوود لەو دۆخەوەربگرم کە ئێستا لە ئارادایە؟ " بە پرسیارکردن سەبارەت بە چاکەیەك کە هەر دۆخێك دەتوانێت هەیبێت، بەشێوەیەکی ئاسایی چەند تەفسیرێکی پۆزەتیڤ و ووزەبەخش پەیدا دەکەم، وە بە پرسیارکردن سەبارەت بەوەیکە چۆن دەتوانم سوود و بەرژەوەندی لەو دۆخە وەربگرم، کارێك

دەکەم ئەو کێشەی کە دروست بووە لە بەرژەوەندی من کۆتایی ببێت، تۆش بۆ گۆڕینی ڕۆحیەت و ورزەدارکردن و بەهێزکردنی خۆت دوو پرسیار لەبەرچاو بگرە و بیانخەرە سەر پرسیارەکانی بەیانیان، تا ببنە عادت و خو وە نیازە کەسی و سۆزییەکانت دەستەبەر بکەن.

دواین خاڵێك کە دەمەوێت لە زەمینەی پرسیارکردندا بیخەمە روو ئەمەیە دواجار دەبێت لە شوێنێکدا پرسیارکردن رابگریت و دەستبدەیتە کارکردن و پێشکەوتن، پرسیارکردنی لەرادەبەردەر مرۆڤ ڕاڕا دەکات و تەنها هەنگاوی دڵنیایە کە ئەنجامی دڵنیای لێدەکەوێتەوە، خاڵێك هەیە کاتێك گەیشتیتە ئەو خاڵەیە دەبێت پرسیارکردن رابگریت و دەست بە کارکردن بکەیت، سەرەنجام ئەوە دەبینیتەوە لانی کەم لەو کاتەدا چ شتێك لاتان گرنگترە، لەبەر ئەوە بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن سوود لە هێز و ووزەی کەسی وەردەگریت و کەم کەم چۆنایەتی ژیانی خۆت دەگۆڕیت.

ئێستا پرسیارێکت لێدەکەم، ئەگەر کارێك هەبێت و بتوانیت دەستبەجێ ئەو کارە ئەنجام بدەیت و دەستبەجێش چۆنایەتی سۆز و هەستت لە هەر سات و ڕۆژێکدا بگۆڕیت، دەتەوێت بزانیت ئەو کارە چی یە؟ ئەوە لەم حاڵەتەدا بەشی دواتری ئەم کتێبە بخوێنەرەوە.

بەشی نویەم

فەرهەنگی سەرکەوتنی کۆتایی: جادووی ووشە

" وشەی راست و دروست هۆکاری ووزەبەخشن، ئەگەر ووشەکان بە تەواوی لە شوێنی خۆیاندا بەکاربهێنرێن، ئەوە بە خێرایی بروسکە ئاسا هەم لەسەر جەستە و هەم لەسەر رۆحمان کاریگەری بەجێدێلن"

" مارك تواین"

وشەکان چەندینجار بۆ بە پێکەنین خستن و بەگریان خستن بەکارهێنراون، دەتوانن زامدارمان کەن و دەشتوانن چارەسەریشمان بکەن، یا بمانپوخێنن، بە هۆی وشەکانەوەیە کە پیرۆزترین مەبەستەکانمان، هەستەکان و قوولترین ئارەزووەکانمان دەناسرێن.

بە درێژایی مێژووی مرۆڤایەتی، گەورەترین رێبەر و بیریارەکان سوودیان لە جادووی وشە وەرگرتووە بۆ گۆڕینی سۆزەکانمان، بەمەبەستی ئامانجەکانی خۆیان ئێمەیان بەکارهێناوە و بریاریان لەسە ر چارەنوسمان داوە، ووشەکان نەك تەنها دەبنەهۆی سەرهەڵدانی هەستەکان، بەڵکو دەبنە هۆی سەرهەڵدانی کارەکانیشمان، کاروبارەکانی ئێمەش بە ئامانج و دەسکەوتەکان کۆتاییان دێت، کاتێك کە" پاتریك هنری" لە بەرامبەر نوێنەرەکان وەستا و وتی: " من ئاگادری بیروبۆچوونی ئامادەبووە بەرێزەکان نیم، بەلاّم بیروبۆچوونی من ئەمەیە: یا مردن یا ئازادی! " وشەکانی ئەو شەپۆلێك لە ئاگری بەرپاکرد وجۆش و خرۆشێکی وای لە دەروونی گەورەکانی ئێمەدا ووروژاند ئەو حکومەتە دیکتاتۆریانەی رووخاند کە ماوەیەکی دووورودرێژە فەرمەنراوایی ئەوانی دەکرد.

ئەو میراتە بەنرخەی کە ئەمڕۆ بە من و تۆ گەیشتووە و ئەو هەلودەرفەتەی کە ئەمڕۆ لە پێناوی ژیان لەم وولاتەدا لەبەردەستماندایە بەرهەمی هەوڵوکۆششی ئەو پیاوانەیەکە وشەجادووییەکانیان جوڵەی نەوەکانی دواتری ئاراستەکردووە:

" کاتێك کە لە ئاکامی روداوێکی ناوەختەوە، ئەوە پێویست دەبێت کە خەڵکی، ئەو گروپە سیاسیانەی کە ئەوانی پێکەوە گرێدەدا هەرەس بهێنن...."

ئەم ڕاگەیاندنی سەربەخۆیی یە سادەیە و ئەم پێکەوە بەستنی ووشانە بوونە پایەی گۆرانکاری یە نەتەوەییەکان.

بێگوومان کاریگەری وشەکان تەنها تایبەت نی یە بە ولاتەیەکگرتوەکانی ئەمەریکاوە، لە جەنگی دووەمی جیهانیدا کاتێك کە بوونی بەریتانیا کەوتە بەردەم مەترسی یەوە ووشەکانی پیاوێك ئیرادەی خەڵکی بەریتانیای وورووژاند، سەبارەت بەوینستۆن چەرچڵ ووتوویانە ئەو تەنها کەسێك بوو کە دەیتوانی زمانی ئینگلیزی بگۆرێت بۆ نێزەی جەنگ.

زۆربەی ئەو بیروباوەرانەی کە هەمانە بە هۆی ووشەوە دروست بوون، هەربەهۆی ووشەشەوە دەتوانین بیانگۆڕین، ئەو بیروبۆچوونەی کە ئەمرۆ لە وولاتەکەماندا سەبارەت بە یەکسانی نەژادەکان لە گۆڕێدایە بێگوومان بەرهەمی چەند هەوڵێکە، و ئەم هەولانەن کە ووشەووروژێنەرەکانیان هێناوەتە بوونەوە، هیچ کەسێك ناتوانێت ووشەکانی مارتن لۆسەر لە یبر بکات کە وەك دوعاو نزا خەڵکی دەخستە جووڵەوە،" من حەز بەوە دەکەم سەردەمێك ئەم میلەتە راپەڕێت و لەسەر بناغەی رێورەسمی راستەقینەی حەزرەتی مەسیح بژین".

زۆربەمان ئاگامان لەو رۆڵە ووزەبەخشە هەیە کە ووشەکان لە مێژوودا دیتویانە و هەروەها ئاگامان لەو هێز و وزەیەش هەیە کە بێژەرەگەورەکان بۆ وەجووڵەخستنی ئێمە دەیبێژن، بەلام ئەوە نازانین کە دەشتوانین سوود لە ووزەی جادوویی وشەکان وەرگرین سەبارەت بە خۆمان و بۆ بەهێزکردنی رۆحیەتی خۆمان و وورووژانی جووڵە لە خۆماندا و ژیانی خۆمان بەرهەمدارتر و دەوڵەمەندتر بکەین.

ئەگەر بۆ دەربڕینی بیرەوەری و ئەزموونەکانی ژیانمان، سوود لە وشەی راست و دروست و کاریگەر وەربگرین، ئەم کارە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ووزەبەخشترین

سۆزمان، بە پێچەوانەشەوە هەڵبژاردنی وشەی لاواز و نەگونجاو بە هەمان شێوە و بەهەمان خێرایی دەتوانێت رۆحیەتمان وێران بکات، زۆربەمان بەشێوەیەکی ناخودئاگا ووشەکان هەڵدەبژێرین و هەروەك ئەو کەسانەی کە بەدەم خەوەوە دەڕۆن لە پێچاوپێچی ووشەکاندا دەجوڵێین و ئەوەی کە بە زیهنماندا دێت گوزارشتی لێدەکەین، ئەگەر ژیرانە ووشەکان هەڵبژێریت ئەوە بزانە کە ووزەیەکی گەورەت لەبەردەستدا دەبێت.

ووشە لە بەخششە سەرەسورهێنەرەکانی خوایە، شێوەبێهاوتاکانی ووشە" یا دەنگ، سەبارەت بە دەربرینی زارەکی) لە زیهنماندا وەردەگێردرێن بۆ پەردەی رەنگاورەنگی بیرەوەری و ئەزمونی بێوێنەی مرۆڤایەتی، ووشەکان ئەو کەرەستەیەن کە بەهۆیانەوە لە ئەزموونی کەسانی دیکە ئاگادار دەبین یا ئەزموونی خۆمان دەگوازینەوە بۆ کەسانی دیکە، بەڵام رەنگە ئەوە نەزانیت کە ئەو ووشانەی کە وەك عادەت بەکاریان دێنیت کاریگەری هەیە لە سەر شێوەی پەیوەندیتان لەگەڵ خۆتاندا و هەروەها هەستی تۆ سەبارت بە ژیان.

ووشەکان رەنگە کەسایەتیمان زامدار بکەن و یا دڵمان بشکێنن، ئەگەر هەستەکانمان لەگەڵ ووشەی تازە ونوێ بۆ خۆمان ئاوەڵا بکەین ئەوە دەستبەجێ سۆزەکانمان دەگۆڕدرێن، بەڵام ئەگەر بەسەر ووشەکاندا زاڵ نەبین و لێگەڕێین عادەتی ناهۆشاریمان ووشەکان هەڵبژێرن ئەوە رەنگە ئەو هەستەی کە ئێمە هەمانە بۆ ژیان تاریك و لێڵ بێت. ئەگەر یەکێك لە ئەزموونە جوان و شادیبەخشەکانی ژیانت بە دەستەواژەی" خراپ نەبوو" وەسف بکەیت، ئەوە هەستی تێر و بەهێزی تۆ لەو بیرەوەری یە دەگۆردرێت و سوودوەرگرتنی سنورداری تۆ لە ووشەکان، ئەو بیرەوەری یە بێرەنگ دەکات، ئەو کەسانەی کە گەنجینە و فەرهەنگی ووشەیان هەژارە، ئەوە دووچاری هەژاری هەست و سۆز دەبن، و ئەو کەسانەش لە روانگەی دەستراگەیشتنیان بە وشەکان دەوڵەمەندن، ئەوە سندوقێکی رەنگاورەنگیان لەبەردەستدایە کە دەتوانن بە هۆی ئەو ووشانەوە ئەزموون و بیرەوەرییەکانی خۆیان نەك تەنها بۆ کەسانی دیکە بەڵکو بۆ خۆشیان بە شێوەیەکی رەنگاورەنگ بخەنە روو.

زۆربەی کەسەکان لە دەرککردنی هۆشیارانەی ئەو وشە زۆرانەی کە دەتوانن لێی بگەن کێشەیەکیان نی یە، بەڵکو کێشەیان لە هەڵبژاردن و بەکارهێنانی ئەو ووشانەدا

هەیە، زۆربەی کات، وەك" ڕێگەیەکی ناوقەد بڕ" سوود لە وشەکان وەردەگرین، بەڵام ئەم ووشە ناسازگارانە بە شێوەیەکی نەگونجاو سۆزەکانمان دەگۆڕن، بۆ ئەوەی هۆشیارانە ژیانی خۆمان کۆنترۆڵ بکەین دەبێت هۆشیارانە ئەو ووشانە هەڵبسەنگێنین و بە شێوەیەکی بەردوام گەنجینە و فەرهەنگی خۆمان باشتر بکەین، بۆ ئەوەی ئەم ووشانە بەرەو مەبەستی دڵخوازی خۆمان ڕێنماییمان بکەن، نەك ئەوەی بەرەو ئەو لایەمان ببەن کە حەزمان لێی نی یە، من و تۆ دەبێت ئەوە بزانین ئەو ووشانەی کە لە زمانەکەماندا هەن، وێرای مانا دیارەکەیان کەمێك سۆزیشیان لەگەڵ خۆیاندا هەڵگرتووە، ڕەنگە عادەتت وابێت کە بڵێیت من لە فلانە شت بێزارم، بۆ نمونە" لە جۆری موی سەری خۆم بێزارم" یا" لە پیشەکەی خۆم بێزارم" ئایا ئەم ڕستانە هەمان ئەو هەستەت لا دروست دەکەن ئەگەر بڵێیت: " فلاَن جۆر موو یا فلاَن پیشە بەباش دەزانم؟ ".

سوودوەرگرتن لە ووشەی پڕ لە هەست دەتوانێت کاریگەری یەکی سەرسوڕهێنەر لە سەر ڕۆحیەتی تۆ و کەسانی دیکەش بەجێبێڵێت، بیر لە وشەی" جوانمەرد" بکەرەوە، ئایا ئەو کاریگەری یە عاتیفیەی کە ئەم وشەیە لە سەر تۆ هەیەتی زۆرتر نی یە لە وشەی" موئەدەب" و" ئەدەبدادان"؟ سەبارەت بە منیش هەروایە، وشەی" جوانمەرد" جەنگاوەرێکی دلێرم وەبیر دەخاتەوە کە سواری ئەسپێکی سپی بووە و کچێکی قژ ڕەش ڕزگار دەکات، ئەم ووشەیە وەبیرهێنەرەوەی ڕەسەنایەتی و نەجابەتی ڕۆحە.

چەندین ساڵە من هەر بە کردەوە بینەری ئەم خاڵە بووم کە ئەگەر لە گفتوگۆی خۆم لەگەڵ کەسەکاندا یەك ووشەی سەرەکی بگۆڕم دەستبەجێ گۆڕانکاری یەك لە هەستەکانی ئەو کەسەدا دێتەکایەوە کە بە زۆریی گۆڕینی ڕەفتاری بەدواوە دێت. دوای چەندین ماوە کارکردن لە گەڵ سەدان هەزار کەسدا هەنووکە دەتوانم بە تەواوی دڵنیاییەوە بابەتێکتان پێبڵێم کە ڕەنگە لە سەرەتادا باوەر نەکەیت: " بە گۆڕنی عادەتی قسەکردن و گۆڕینی ئەو ووشانەی کە هەمیشە بۆ شرۆڤەکردنی سۆزەکانمان بەکارمان هێناوون، دەتوانیت دەستبەجێ شێوەی بیرکردنەوە، هەست و ژیانی خۆت بگۆڕیت.

ئەم بیروباوەرە یەکەمجار لە دانیشتنێکی پیشەییدا لام دروست بوو،لەو دانیشتنەدا من دووکەسم لەگەڵ خۆم بردبوو، کەسی یەکەم ئەو کاتە بەڕێوەبەری کاری یەکێك لە کۆمپانیاکانی من بوو وە کەسی دووەم کەسێك بوو کە بەجۆرێك لە جۆرەکان هاوکارییەکی بەرامبەرانەی هەبوو لەگەڵماندا و وە یەکێك بوو لە دۆستەکانی من، لە ناوەراستی دانیشتنەکەدا ڕووداوێکی ناخۆش ڕوویدا، بەرامبەرەکەمان دەستی کرد بە قسەی نالۆجیکیانە و دەیویست چەند ئیمتیازێکی نادادوەرانەمان لێ بسەنێت، وە خەریکیش بوو سەربکەوێت، من لەم مەسەلەیە توورە و نارەحەت بووم، بەڵام لە هەمان کاتی توورەبوونمدا لەوە گەیشتم کە ئەو دووکەسەی کە لەگەڵ مندا بوون هەریەکێکیان بە شێوەیەکی جیاواز کاردانەوە نیشان دەدات.

بەڕێوەبەری کاری کۆمپانیاکەی من لە ئاکامی تورەبوونی توندەوە کۆنترۆڵی خۆی لە دەستدا بوو، ئەمە لە کاتێکدا کە دۆستەکەم هیچ کاردانەوەیەکی نیشان نەدا، چۆن دەکرێت سێ کەس لەبەرامبەر یەك روداودا سێ کاردانەوەی تەواو جیاواز نیشان بدەن، کاردانەوەی بەرێوەبەری کار بە بۆچوونی من هاوتا لەگەڵ دۆخەکەدا دروست نەبووبوو، ئەو روخساری سوور بووبوویەوە و بەردەوام ئەوەی دەوت کە تا چ ئەندازەیەك توورە بووە و لەسنوردەرچووە، رەگی روخسارو بناگوێی بەرزبووبوونەوە.

کاتێك کە لێم پرسی ئەم توورەیی یە زۆرە مانای چی دەگەیەنێت؟ ووتی: " کاتێك کە مرۆۆ توورە دەبێت هەست بە هێز و دەسەلات دەکات و کاتێکیش کە هەست بە هێزو دەسەلات دەکات ئەوە بەسەر دۆخەکەد زاڵ دەبێت و دەتوانێت ڕووداوەکە لەبەرژەوەندی خۆی بە کۆتایی بگەیەنێت" ئەو توورەیی بە کەرەستەیەك دەزانی بۆ دوورکەوتنەوە لە رەنج و وەدەستخستنی چێژ و باوەری وابوو کە بەم هۆیە دەتوانێت دانوستانەکە کۆنترۆڵ بکات.

پاشان بیرم لەو دۆستەم کردەوە کە هیچ کاردانەوەیەکی نیشان نەدا و پێم ووت: " وانایەتە پێش چاو کەنارەحەت بووبێتیت، تۆ توورە نیت؟ " بەرێوەبەری کار هەڵیدایە ووتی: " تورە نەبوویت و خۆت تێکنەداوە؟ " هاورێکەم ووتی" نەخێر ئەم بابەتە نرخی ئەوەی نەبوو کە خۆم نارەحەت بکەم" ووە ئەوەم وەبیر هاتەوە کە بەدرێژایی ئەو ساڵانەی کە ئەوم دەناسی،هەرگیز نەمبینیوە کە لە شتێك نارەحەت ببێت، سەرنجراکێش ئەمە بوو کە بەرێوەبەری کار سوودی لە ووشەی" هەڵچوون و تورە

بوون" وەردەگرت و منیش وشەی" نارەحەت بوون و تورەبوون" م بەکاردەهێنا و دۆستەکەشمان سوودی لە ووشەی" دڵررەنجان و رەنج" وەردەگرت، من سەرم سوورما و بیرم لەوە کردەوە ئەگەر بۆ دەربڕینی سۆزەکانم سوود لە زاری ئەو وەربگرم ئەو کاتە چ هەستێکم دەبێت؟

دوای ماوەیەك ئەم هەلودەرفەتە هاتە پێشەوە. شەوێکیان دوای هەڵفرینێکی دوورودرێژ گەیشتمە شوێنی مەبەست و چووم بۆ ئوتێل، بە پێی رێکەوتن کارمەندەکەم لە بیری چوو بوو کە جێگەکەم لە ئوێلەکەدا جەموجۆر بکات، لەبەرامبەر مێزی پێشوازی _ پرسگە _ بۆ ماوەی بیست خولەك دواکەوتم،لە رووی جەستەوە زۆر ماندوو بووبووم و لەوەدا بووم کەووردوخاش ببم، کارمەندی ئوتێلەکە خۆی کێشایە پشتی مێزەکەوە و بەخێرایی دەستی دایە دۆزینەوەی ناوەکەی من لە کۆمپیوتەرەکەدا، ووتم: سەیرکە، من دەزانم کە هەڵە لە تۆوە نی یە، بەلاّم من ماندووم و دەبێت تا زووە برۆمە ژوورەکەی خۆم و ئەگەر زیاد لەمە دوابکەوم ئەوە رەنگە لێت برەنجێم".

کارگوزاری ئوتێلەکە سەری بەرز کردەوە و نێونیگایەکی گێژانەی تێگرتم و پاشان خەندەیەك گرتی، منیش خەندە گرتمی، حاڵەتی توورەییم تێکشکا، ئەو گرکانەی کە لە ناخمەوە هەڵدەچوو لە پڕ ساردبوویەوە و دواتر دوو رووداو روویدا، یەکێکیان ئەمە بوو کە ئەو چەند خولەکەی کە لە بەردەم کارگوازی ئوتێلەکەدا بووم زۆر لام چێژبەخش بوو، وە دووەم ئەمەبوو کە ئەو خێرایی و دەستوبردی لە کارەکەیدا بەخەرجدا، دیتم ئەو ناوە تازەی کە لە هەستەکانی خۆمم نا بەخێرایی هەستەکانمی گۆری، هەربەو سادەیی یە.

بەدرێژایی هەفتەی دواتر چەندین جار سوودم لەم ووشە تازەیە وەرگرت لەوە ئاگادار بوومەوە هەر جارێك ئەم ووشەیە خەستی و توندی هەستەکانم کەمتر دەکات، هەندێك جاریش دەبێتە مایەی پێکەنین، بەلاّم لانی کەم رێگەی لە تاوگرتن و خرۆشانی توورەیم دەگرت، لە ماوەی دوو هەفتەدا، ئیدی پێویستم بەوە نەبوو کە بەشێوەیەکی هۆشیارانە ئەم وشەیە دووبارە بکەمەوە، چوونکە بووبووە بەشێك لە خوو عادەتم، کاتێك کە دەمویست هەستی تورەیم دەربڕم بە پلەی یەکەم سوودم لە وشەی" رەنج" وەردەگرت، دوای ماوەیەك ئەوەم دیتەوە کە عەسڵەن هەر توورە نابم،

لێرەوە هەستم بەوە کرد کە دەتوانین بە سوود وەرگرتن لە ووشە هەستەکان بگۆڕین، دواتر ئەم وشانەم ناونا" وشەی گۆرانکاری".

دوای ئەوە پەیم بە ووزەی سیحر ئامێزی ووشەکان برد تێگەیشتم کە هێشتا باوەرهێنان بەمەیکە بە گۆرینی ووشەکان گۆرانکاری یەکی گەورە لە هەست و رەفتارماندا دروست دەبێت کارێکی دژوارە، بەلاّم لێکۆڵینەوەکانی زمانناسی من ئەوە نیشان دەدات کە بەو پەری سەسورهەێنانەوە ئەزموونەکانی ئێمە بە بێژنگی وشەکانەوە تێدەپەرن و شێوەی خۆیان دەگۆرن، بۆ نمونە لەوە گەیشتم کە کە بە پێی بنەرەتی ئەنسکلۆپیدایای" کامپتون" لانی کەم پێنجسەد هەزار واژە و بە ئاووردانەوە لە سەرچاوەکانی دیکە کە خوێندوومنەتەوە ٧٥٠هەزار واژە لە زمانی ئینگلیزیدا هەیە و لەم روانگەیەوە زمانی ئینگلیزی دەولەمەنترین زمانی جیهانە و دوای ئەویش زمانی ئەڵمانی دێت، کە نزیکەی نیوەی ئەم ئەندازە واژەی هەیە.

خاڵێکی سەسورهێنەر کە رووبەرووی بوومەوە ئەمە بوو وێرای ئەو بەرفراوانی یەی کە زمانی ئینگلیزی هەیەتی کەچی بە شێوەیەکی ئاسایی ژمارەی ئەو وشانەی کە سوودیان لێوەردەگرین زۆر سنووردارە، لە چەندین زمانناسم بیستووە ژمارەی ئەو وشانەی کە لە گفتوگۆکانی رۆژانەدا بەکاریان دەهێنین لە نێوان دوو تا دە هەزاردایە و ئەگەر ئەوە قەبوولبکەین کە لە زمانی ئینگلیزیدا لانی کەم نیو ملیۆن ووشە بوونی هەیە ئەوە دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە ئێمە لە قسەکردنماندا تەنها نیو تا لەسەدا دووی واژەکانی زمانەکەمان بەکاردەهێنین، بەلاّم خاڵی جێگەی داخ و خەم ئەمەیە کە ژمارەی ئەو ووشانەی کە گوزارشتکەری هەست و سۆزی نێگەتیڤانەی ئێمەیە نزیکەی دووبەرامبەری ئەو وشانەن کە بە مەبەستی گوزارشتکردن لە سۆزی پۆزەتیڤانە دانراون.

بۆ زانیاری زیاتر خراپ نی یە ئەوە بزانیت کە ئینجیل لە ٧٢٠٠ وشەی جۆراوجۆر پێکهاتووە و جان میلتۆنی شاعیر و نوسەری ئینگلیزی زمان لە شاکارەکەی خۆیدا سودی لە ١٧٠٠٠ واژە وەرگرتووە، دەڵێن ویلیام شکستپیر نووسەری ئینگلیزی لە شاکارەکەیدا سوودی لە ٢٤٠٠٠ واژە وەرگرتووە کە لە نێوەندی ئەوانەدا ٥٠٠٠ وشەی تەنها بۆ یەکجار لە شاکەرەکەیدا بەکارهێناوە.

زمان ناسەکان ئەوەیان سەلماندووە کە دوور لە کەمترین گومان زمان گرنگترین هۆکاری پێکهێنەری فەرهەنگە، ئەو واژانەی کە کە بە درێژایی رۆژ سووودیان لێوەردەگرین کاریگەریان هەیە لە سەر شێوەی هەڵسەنگاندن و بیرکردنەوەمان، هەروەك لە بەشی پێشووتردا ووتمان گۆڕینی یەکێك لە ووشەکانی پرسیارکردن دەستبەجێ گۆرانکاری یەك لە وەڵامەکەدا دروست دەکات و ئەم گۆانکاری یەش کاریگەری لەسەر چۆنایەتی ژیانمان بەجێدێلێت، هەرچەندێك زیاتر دەربارەی هێز و دەسەلاتی ووشە لێکۆلینەوەم کردووە زۆرتر لەوە گەیشتووم کە بە سودوەرگرتنی بە رێوجێ لە ووشەکان تا ئەوپەڕی ئاست دەتوانین زاڵ بین بەسەر سۆزەکانی خۆمان یا کەسانی دیکەدا.

" ناسینی مرۆڤ دوور لە ناسینی ووشەکان ئەستەمە"
کۆنفۆشیۆس

جارێکیان لە گەڵ یەکێك لە هاوڕێکانم لەسەر مێزی نانی نیوەرۆ قسەوباسمان دەکرد، ئەو ووتی: " من پێم وانی یە کەسێك بتوانێت تەمەڵ بێت، ووشەی تەمەڵ لە فەرهەنگی زمانی مندا نی یە" ووتم: " لە بیرت دێت پێشتر هەر لەم بارەیەوە قسەوباسێکامان کرد، تۆ دەڵێیت چونکە ووشەی تەمەڵی لە فەرهەنگی مندا نی یە هەست بە تەمەڵی ناکەیت، کەواتە رەنگە هەست بە هەندێك لە سۆزەکانی دیکەش نەکەین چوونکە ئەو سۆزانە ووشەیان نی یە لە فەرهەنگی ئێمەدا"

" لەسەرەتادا تەنها ووشە بوو................"
ئینجیلی یوحەنا

پێشتر ئەوەمان ووت کە شێوەی تەفسیر و نیشاندانی بابەتەکان بە زیهن دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەستێکی تایبەتمان هەبێت سەبارەت بە ژیان، بە واتایەکی دیکە ئەگەر رێگەیەکمان نەبێت بەرەو خستنەرووی شت و بابەتەکان بەرەو زیهن، ئەوە ناتوانین بیانکەین بە بیروبۆچوون، هەڵبەتە ئەمەش حەقیقەتی هەیە کە دەتوانین لە

زیهنماندا شتانێك وێنا بكەین و وشەیەكیشمان نەبێت بۆ ناساندنیان و بۆ ئەم مەبەستەش سوود لە دەنگ یا هەستەكانی دیكەی خۆمان وەردەگرین، ناتوانین نكولی لەوە بكەین كە جیاكردنەوە و دەستنیشانكردنی هەر شتێك رەهەندێكی تازە بەو شتە دەبەخشێت و دەبێتە هۆی ئەوەیكە بیروبۆچوونەكانمان واقیعیانەتر بكەونە بەرچاو، ووشەكان كەرەستەی سەرەكین بۆ ناساندنی شتەكان و لە زۆرێك لە حاڵەتەكاندا ئەگەر وشەیەكمان نەبێت بۆ ناساندنی شتێك ئەوە ناتوانین دەربارەی ئەو شتە بیر بكەینەوە، بۆ نمونە لە زمانی هەندێك لە بوومی یە سووورپێستەكانی ئەمەریكادا وشەیەك بەرامبەر بە" درۆ" نی یە، وە ئەم چەمكە سادەیە لە زمانی ئەواندا بوونی نی یە، سەرەنجام درۆكردنیش لە شێوەی بیركردنەوە و رەفتاریشیاندا بوونی نی یە، ئەگەر ووشە نەبێت ئەوە وادەكەوێتەبەرچاو كە ئەو چەمكەش بوونی نی یە، لە زمانی خێڵی تاسادی لە فلیپینیشدا ووشەیەك بە مانای" نەفرەت" و" جەنگ" بوونی نی یە! .

كاتێك كە وەبیر قسەی هاورێكەم كەوتمەوە كە ووتی: " تەمەڵی لە فەرهەنگی مندا بوونی نی یە" لە خۆمم پرسی: " كام ووشەیە كە لە فەرهەنگی مندا بوونی نی یە؟ " وە وەڵامی خۆمم دایەوە: " پەرێشانی" من رەنگە نائومێد، تووڕە، رەنجاو، لێكۆڵەر یا لە كاردا ماندوو ببم، بەڵام هەرگیز پەرێشان نیم، هۆكەی چی یە؟ ئایا هەمیشە هەروا بوم؟ وەڵام نێگەتیڤە، هەشت ساڵ بەرلە ئێستا لە دۆخ و هەلومەرجێكدا بووم كە لە هەموو كاتەكانمدا هەستم بە پەرێشانی دەكرد، ئەم پەرێششانی یە هەموو ووزەی ئیرادەی منی بۆ دروستكردنی هەر جۆرە گۆرانكاری یەك لە ناوبردبوو وە لەو كاتەدا پێم وابوو كە كێشەكە هەمیشە یی، كەسی و هەمەگیرە، خۆشبەختانە رەنجێكی زۆرم بەدەست ئەم حاڵەتەی خۆمەوە كێشا تا توانیم خۆم لەم حاڵەتە رزگار بكەم و لەو كاتەوە لە زیهنی مندا حاڵەتی پەرێشانی هاوخوانی رەنجێكی فراوان دەكات، من باوەرم بەوە هێنا كە حاڵەتی پەرێشانی حاڵەتێكی زۆر نزیكە لە مەرگە وە و لەو روانگەشەوە كە حاڵەتی پەرێشانی لە مێشكمدا هاوپێچ بووە لەگەڵ رەنجێكی زۆردا، لەبەر ئەوە وشەی پەرێشانی لە فەرهەنگی مندا سرایەوە بە شێوەیەك كە وێناكردن و هەستكردن بە حاڵەتی پەرێشانی لای من زەحمەتە، هەروەها هەموو ئەو وشە رووخێنەرانەش كە دەتوانن دلێرترین كەس بروخێنن لە فەرهەنگی خۆمم دورخستوونەتەوە و سریومنەتەوە.

ئەگەر پێکهاتەی ئەو وشانەی کە تۆ سوودیان لێوەردەگریت بە جۆرێکە کە لاوازت دەکەن ئەوە هەموویان دووربخەرەوە و لە شوێنیاندا سوود لە ووشەی ووزەبەخش وەربگرە!

لێرەدا رەنگە بڵێیت" ئەمانە هەمووی گەمەی وشە و زاراوەن، گەمەکردن بە وشەکان، ئەشێت چ گۆراناکری یەك دروست بکات؟ " وەڵامەکە ئەمەیە: " ئەگەر تەنها وشەکان بگۆریت ئەوە هەستەکانیشت دەگۆرێن، بەڵام ئەگەر سوود وەرگرتن لە ووشەکان ببێتە هۆی ئەوەی کە نمونە عادەتی یە سۆزی یەکانی خۆت وردوخاش بکەیت، ئەوە ئەو کاتە هەموو شتێك دەگۆرێت، سوود وەرگرتن لە ووشەی روخێنەر نمونە لاوازکەرە زیهنی یەکان تێکدەشکێنێت، دەبێتە هۆی پێکەنین، هەستی تازە دروست دەکات. رۆحیەتمان دەگۆرێت، و دەبێتە هۆی ئەوەی کە پرسیارانێکی هۆشمەندانەتر بکەین.

من و هاوسەرەکەم هەردووکمان کەسانێکی پڕ لە جۆش و خرۆشین و سەبارەت بە هەر شتێك هەستێکی قووڵمان هەیە، لەسەرەتای ئاشنابوونماندا هەردوکمان پێکەوە قسەوباسێکمان هەبوو کە نامان نابوو" گفتوگۆی نیوە جدی"، دوای دۆزینەوەی کاریگەری ووشەکان و کاریگەری ئەم جۆرە ناولێنانانە رێکەوتین لەسەر ئەوەیکە ناوی ئەم گفتوگۆیانە ناوبنێین" گفتوگۆ" یا منازەرەی گەشەپێدانی رۆحی" بەم پێیە ئەو بیربۆچوونەی کە بۆ ئەم جۆرە قسەوباسانە هەمان بوو بە گشتی گۆرا، منازەرەی رۆحی و دۆستانە، رێساکانی جیاوازە لە گفتوگۆ و مجادەلە و بێگوومان توندی هەستی ئێمە سەبارەت بە منازەرە وەك یەك نی یە، بە درێژایی هەشت ساڵ کە بەسەر هاوسەرگیریماندا تێدەپەرێت هەرگیز دووچاری حەساسیەتێکی توند نەبووین کە هاورێ بێت لەگەڵ" مشت و مڕ و کێشمەکێشدا" بە زۆری بە سوود وەرگریتن لە ووشە و دەستەواژەی وەك" رەنج لە بری تورەبوون" هەستەکانمان دەگۆری و هاوسەنگمان دەکرد، ئەو نمونە و سەرمەشقە تازەیەی کە پەیدامان کرد ئەمەیە کە هەرکاتێك

دووچاری هەستی لاوازکەر و روخێنەر دەبووین دەمانگۆری بۆ گەمە و گاڵتە و گەپ و نەماندەهێلا بگاتە قۆناغێك کە نارەحەتمان بکات.

بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە سوود لە ئەو ووشانە وەربگـرە کـە دەتـوانن گۆرانکـاری بکەن:

دوای ئەوەی کە دەرکت بە کاریگەری هێز و ووزەبەخشی ووشە کرد، نەك تەنها سەبارەت بەو وشانەی کە خۆتان بەکاری دەهێنن بەڵکو سەبارەت بەو ووشانەش هەستیاری پەیدا دەکەیت کە کەسانی دیکەش دەیڵێن، بە کاری دێنن، دوای پەیبردن بە" ووشە گۆرانکارەکان" دەستم دایە یارمەتیدانی دەوروبەرەکەم، یەکەمین جارێك کە سوودم لەم شێوە وەرگرت لە بیری ناکەم، ئەو کاتە یارمەتی یەکێك لە هاورێکانم دا بە ناوی" جیم" کە بازرگانێکی زۆر سەرکەوتوو بوو وە لەو کاتەدا دووچاری کێشەیەکی گەورە بووبوو، هەرگیز ئەوم بەو شێوە خەمباریی نەبینی بوو،

دوای ئەوەی کە دەستی کرد بە قسەکردن ئەوەی وت کە چەندێك پەرێشانە و تا چ ئەندازەیەك ئەو کاروبارانەی کە لە دەوروبەرەکەیدا دەگوزەرێت پەرێشانی دەکەن، کورتەکەی لە ماوەی بیست خولەکدا، لانی کەم دە پانزە جار ووشەی" پەرێشانی" دووبارە کردەوە، من بریارمدا بۆ یارمەتیدانی ئەو سوود لە ووشەی گۆرانکار وەربگرم و بزانم بەچ خێراییەك کاریگەری لەسەر دادەنێ، لەبەر ئەوە لێیم دەپرسی: " ئایا بەراستی پەرێشانیت، یا هەست بە دڵساردی دەکەیت؟ " ووتی" زۆر هەست بە دڵساردی دەکەم؟ " ووتم: " پێم وایە گۆرانکاریەکی پۆزەتیڤانە لە ژیانتدا دروست دەکەیت کە دەبێتە هۆی پێشکەوتنت لە ئاییندەدا" دوای ئەوەی کە پشتگیری لە بۆچوونەکەی من کرد و دواتر پوختەیەکم سەبارەت بە کاریگەری وشە لە گۆرانی سۆز و هەستەکان کرد و پاشان ووتم: " ئەشێت دەرحەق بە من لوتفێك بنوێنیت؟ لە ماوەی دە رۆژی داهاتوودا هەرگیز سوود لە ووشەی" پەرێشان" وەرمەگرە و بەڵێن بدە کە تەنانەت بۆ جارێکیش ئەم وشەیە بەکار نەهێنیت، خۆ ئەگەر پێویست بوو کە ئەو

وشەیە بەکاربهێنیت ئەوە بڵێ: کەمێك تەمەڵم، دواتر بڵێ" خەریکە باشتر دەبم" یا" خەریکە خۆم کۆنترۆڵ دەکەم".

ئەو رەزامەندی لەسەر ئەوە دەربڕی کە ئەم کارە تاقی بکاتەوە و دەتوانیت گومانی ئەوە ببەیت کە هەر ئەم گۆرانکاری یە بچووکەی ووشە، نمونە و رێبەری ئەوی گۆری، ئیدی لەوە بەدواوە هەرگیز تا ئەو ئەندازەیە نارەحەن نەبوو وە سەرەنجام رۆحیەتێکی باشتری پەیدا کرد، دوو ساڵ دواتر پێم ووت دەمەوێت ئەم بابەتە لە کتێبەکەمدا بنووسم ووتی لەو کاتە بەدواوە تەنانەت بۆ یەکجاریش دووچاری حاڵەتی پەرێشانی نەبووە، چونکە بۆ یەکجاریش سوودی لەم ووشەیە وەرنەگرتووە بۆ گوزارشتکردن لە هەستەکانی.

بابەتێکی جوانی گۆڕینی ووشە پەیوەستە بە کۆمپانیای بارکردن و گواستنەوەی" پی-ئای- ئەی" چەند ساڵێك بەرلە ئێستا بەرێوەبەرانی کۆمپانیاکە بینیان کە لە لەسەدا شەستی ئەو گرێبەستانەی بارکردن و گواستنەوە کە ئەنجامی دەدەن لە نێوان شارەکاندا هەڵەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات کە ساڵانە ٢٥٠ هەزار دۆلار زیان بە کۆمپانیا دەگەیەنێت، بۆ دۆزینەوەی هۆکاری ئەم هەڵانە میوانداریێتی دکتۆر دەبلیو ئیدوارد دمینگ یان کرد، ئەو لێکۆڵینەوەیەکی بەرفراوانی کرد و ئەوی دیتەوەکە لەسەدا پەنجا و شەشی ئەم هەڵانە پەیوەستە بە هەڵە دەستنیشانکردنی کامیۆنەکان لە لایەن خودی کرێکارەکانی کامیۆنەکانەوە، بە پێشنیاری دمینگ بریاردرا کە بەرێوەبەرانی کۆمپانیای" پی – ئلی – ئەی" کارەیەك بکەن کە کرێکارەکانی خۆیان پابەند بکەن بە چۆنایەتی کارەوە و باشترین رێگەش کە کەوتە بەرچاو ئەمە بوو کە کرێکارەکان سەبارەت بە خۆیان دیدێکی باشتر پەیدا بکەن و بەچاوێکی دیکە لە خۆیان بروانن لەبەر ئەوە لەبری وشەی کرێکار و شۆفێری کامیۆن نانیشانی پیشەیی ئەوانیان گۆری بۆ" کارمەند".

لەسەرەتادا ئەم گرانکاری یە نامۆ دەکەوتە بەرچاو، ئەمە وێڕای ئەوەیکە گۆڕینی ناونیشانی پیشەیی دەیتوانی چ کاریگەری یەکی هەبێت، ئەمە لە کاتێکدا کە هیچ شتێك نەگۆڕابوو، بەڵام بەو خێراییە لە ئاکامی سوودوەرگرتنی دووبارە لەم ووشەیە، کرێکارەکان خۆیان بە چاوی تەکنیکار و کارمەند دیتەوە و لە کەمتر لە مانگێکدا ئەو

لەسەدا٥٦ هەڵەیە گەیشتە کەمتر لە لەسەدا ١٠ و لە ساڵێکدا زیکەی ٢٥٠ هەزار دۆلار گەرایەوە بۆ کۆمپانیا.

ئەم کارە ئەوە نیشان دەدات ئەو ووشانەی کە بەکاریان دەهێنین چ لە سەر ئاستی فەرهەنگی دەزگایی و چ لە سەر ئاستی کەسیدا کاریگەری یەکی زۆری هەیە لە ئەزموونەکانی ئێمە بۆ روداوەکان، یەکێك لەو هۆکارانەی کە من لە بری ووشەی" کایزن" ی یابانی وشەی" کان ئای" م داهێنا ئەمە بوو کە دەمویست هەموو فەلسەفە و شێوەی بیرکردنەوە ی پەیوەست بە پێشکەوتنی هەمیشەیی و بێکۆتایی لە یەك ووشەدا کورت و کۆبکەمەوە، هەر ئەوەندەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام سوود لە یەك ووشە وەربگرین ئیدی ئەو ووشەیە سەنتەری تەرکیزکردن و شێوەی بیرکردنەوەمان دەگۆرێت، ئەو وشەیەی کە بەکاریدەهێنین وێرای مانا بار و دۆخێکی سۆزیشیان لەگەڵ خۆیاندا هەڵگرتووە، یەکێك لە سەرسوورهێنەرەکانی زمانی ئینگلیزی ئەمەیە هەر رۆژێك ژمارەیەکی نوێ وشە و واژەی تازە، دادەهێنرێت یا دێنە ناو ئەم زمانەو بەخێرایی شوێن خۆیان دەکەنەوە، ئەگەر سەیری فەرهەنگێکی ئینگلیزی بکەیت دەبینیت زۆرێك لە ووشەکان لە زمانەکانی دیکەوە وەرگیراون.

مەشقی کردەیی:

ئێستا سێ ووشە کە بە شێوەیەکی ئاسایی بەکاری دێنیت و هەستێکی نێگەتیڤانەت لا دروست دەکەن لەسەر کاغەز بینوسە و هەوڵبدە لە جێگەیاندا ووشەی پۆزەتیڤ بەکاربهێنە، دەتوانیت وشەگەلێکی دیکە بدۆزیتەوە کە دەتخەنە پێکەنین و نمونە زیهنی یەکانی پێشووت تێکوپێك بدەن یا لانی کەم توندی هەستەکانت کەم بکاتەوە، بۆ ئەوەی لەوە دڵنیا بیت کە ئەم ووشانە بەکاردەهێنیت ئەوە بەم شێوەیەی خوارەوە مەرجییان بکە:

هەنگاوی یەکەم: بریاربدە و خۆت پابەند بکە بەوەوە کە زۆرتر چێژ لە ژیان ببەیت و رەنجەکانی ژیان کەمتر بکەیتەوە، تەرکیز لەسەر ئەم بابەتە بکە کە یەکێك لەو هۆکارانەی کە رێگربووە لە سەرکەوتنی تۆ لەم زەمینەیەدا بریتی بووە لە بەکارهێنانی ئەو زمانەی کە سۆزی نێگەتیڤانە بەهێز دەکەن.

هەنگاوی دووەم: بە سوود وەرگرتن لە کەرەستە و نوێلی دەروونی ئەنگێزە و جۆش و خرۆش لە خۆتدا دروست بکە، پێت وایە چەندێك مایەی گاڵتەپێکردنە کە مرۆۋ حاڵەتێکی ناخۆش لە خۆیدا دروست بکات ئەمە لە کاتێکدا دەتوانێت هەمیشە خۆش کات بەسەر بەرێت.

دەتوانیت سود لە کەرەستەیەکی بەهێزتر وەربگریت و ئەو شێوەیە بەکاربهێنیت کە من تاقیم کردووەتەوە، ئەو وشانەی کە دەتەوێت بیانگۆڕیت بیانخەرە بەردەست سیٚ کەس لە هاورێکانت، من جارێکیان بریارم لەسەر ئەوە دا کە لە بری ئەوەی بڵێم" ناچارم فلأنە کار بکەم" بڵێم" حەتمەن ئەو کارە دەکەم" وە لەبری ئەوەی کە بڵێم: " توورە بووم" بڵێم" دڵم رەنجا، رەنجام، یا کەمێك نیگەران بووم" هەربەم تەرتیبە چەند ووشەیەکی دیکە بگۆڕم.

تا ماوەی دە رۆژ هەندێك جار سوودم لە ووشەکانی پێشوو وەردەگرت و چونکە لەوە بەئاگاهاتم دەستبەجیٚ چاکم دەکردن و ووشەیەکی تازەم لە جێگەیان دادەنا و بەکارم دەهێنا، هەر کاتێك کە سەرکەوتوو دەبووم لەوەدا کە وشەیەکی تازە بەکاربهێنم و لەوەش کە توانیومە پابەندبم بە بەڵێنی خۆمەوە چێژم دەبرد، هەروەها یارمەتیشم لە هاورێکانم وەردەگرت و هەر کاتێك کە هەڵەیەکم دەکرد ئاگاداریان دەکردمەوە، بۆ نمونە دەیانووت: " تۆنی تورەه بویت یا کەمێك رەنجایت؟ "" نائومێدبوویت یا کەمەندکێش بوویت؟ ! " منیش پێم ووتبوون کە وەك نێزە یا گاڵتەجاری سود لەم بابەتە وەرنەگرن، بەڵکو مەبەستیان یارمەتیدان بێت، لە ماوەیەکی کورتدا ئەم زمانە تازەیە دەبوویە عادەت و خوو.

ئایا مانای ئەم قسەیە ئەوەیە کە من هەرگیز توورە نابم؟ هەڵبەتە نەخێر، هەندێك کات ئەم توورەبوونە پێویست و بەسوودە، بەڵام نابێت وەك یەکەمین و دەمودەسترین کەرەستە سوود لە سۆزە نێگەتیڤەکانی خۆمان وەربگرین، هەمیشە چەندین رێگای جۆراوجۆرهەن بۆ زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا، دەتوانین هەستەکانمان لە چەندین قاڵبی جۆراوجۆرذا دارێژین و رەهەندێکی تازە لە ژیانمان ئەزموون بکەین.

لە پەیوەیندیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا هەستی ڕەنجی خۆت هەموار بکە:

وشە" گۆراناکارەکان" هەم کاریگەری یەکی بەرفراوانی لەسەر ئێمە هەیە و هەم لەسەر کەسانی دیکەش، ئەم ووشانە دەتوانن هەستەکانمان ناسك بکەنەوە و یا ئەوەی توندتریان بکەن، لەهەرجۆرە پەیوەندییەك لەگەڵ کەسانی دیکەدا، جا چ پەیوەندی یەکە عاشقانە بێت یا دانوستانی بازرگانی، ئەم ووشانە دەتوانن ووردی تێڕوانینمان بەرز بکەنەوە.

ساڵانێك بەرلە ئێستا من عادەتێکم هەبوو کە هەر کاتێك کارە بازرگانیەکانم کێشەیەکی بۆ دروست دەبوو یەکێك لە کەسە بەرپرسەکانم بانگ دەکرد و پێم دەووت: " بەراستی من نارەحەتم" یا" بەراستی لەم مەسەلەیە نیگەرانم" سەرەنجام، ئەم جۆرە دەربرینەی من کاردانەوەیەکی لای ئەو دروست دەکرد بە زۆریش ئەوی دەخستە حاڵەتی بەرگر ی یەوە، ئەمە لە کاتێکدا کە من مەبەستم ئەمە نەبوو، وە ئەم حاڵەتەش دەبویە هۆی ئەوەیکە هیچ کەسێکمان نەتوانین ڕێگەچارەیەك بۆ ئەو کێشەیە پەیدا بکەین کە لەبەردەستماندایە.

دواتر فێربووم کە" تەنانەت لە حاڵەتی توورەبوونیشدا" بڵێم: " بابەتێك هەیە کە نێگەرانی کردووم ئایا دەتوانیت لەم بارەیەوە یارمەتیم بدەیت؟ " یەکەمین شتی ئەم دەربرینە ئەمە بوو کە توندی هەستی منی کەم دەکردەوە و ئەمەش هەم لە بەرژەوەندی من و هەم لەبەرژەوەندی لایەنی بەرامبەریش، چوونکە وشەی ی" کەمێك نیگەران" زۆر جیاوازە لە" بەراستی نارەحەت"، دەبێت سوود لە ووشەیەك وەربگریت کە باس لە بێمتمانەیی نەکات بە بەرامبەر، دووەم کۆتی" کەمێك" پەیامەکە نەرمتر و گونجاوتر دەکات، بە کەمکردنەوەی توندی هەستەکان، توانیم کارێك بکەم کە لایەنی بەرامبەر لە پێگەی هێزەوە کاردانەوە نیشان نەدات و پەیوەندی یەکی باشتری لەگەڵدا بەرپا بکەم.

هەر بەم تەرتیبە دەتوانیت لە ماڵەوە پەیوەندییەکانت لە گەڵ منداڵەکاتدا باشتر بکەیت، عادەتت چۆنە کاتێك کە قسە لەگەڵ منداڵەکانتدا دەکەیت؟ بە زۆریی لە ئەو توانا و کاریگەرییانە بێئاگاین کە وشەکان هەییانە بەسەر منداڵەکاندا، لە بری ئەوەیکە پێیان بڵێین: " تۆ بێهەستی" یا" یا کەسێکی دەستەپاچەیت" دەبێت لەوە

ئاگادار بین منداڵەکانیش هەروەك کەسە گەورەکان حەز بەوەدەکەن کە حاڵەتێکی کەسی ببەخشنە کاروبارەکان لەبەر ئەوە رەنگە ئەم ووتانە ببنە هۆی ئەوەیکە وێنایەکی خراپیان سەبارەت بە خۆیان بۆ دروست ببێت، لەبەر ئەوە لە بری ئەوەیکە دوور لە سەرنج ئەم جۆرە وشانە بەکاربهێنین دەتوانین بە ووتنی رستەگەلێکی وەك: " من خەریکە لە رەفتارەکانت دەرەنجێم، وەرە با پێکەوە کەمێك لەم بارەیەوە بدوێین" نمونە و سەرمەشقەکانیان بگۆڕین و بتوانین هۆشیارانە پەیوەندییان لەگەڵدا دروسیت بکەین و هەست و سۆزەکانی خۆمانیان بۆ دەربڕین و هەروەها تێیانبگەیەنین کە نیگەرانی و نارەحەتیەکانی ئێمە پەیوەندی بە رەفتارەکانی ئەوانەوە هەیە نەك بە خودی خۆیانەوە، وە ئەم رەفتارانەش دەتوانرێت بگۆڕدرێن.

لە هەریەکێك لەم حاڵەتانەدا خاڵی سەرەکی ئەمەیە کە ڕۆحیەتی خۆت تێکبشکێنیت، وەگەرنا ئەگەر رۆحیەتێکی نەخوازراوت هەبێت رەنگە شتانێك بڵێیت کە لە دواییدا ببێتە هۆی پەشیمان بوونەوەت، زۆرێك لە پەیوەندییەکان هەرلەبەر ئەم هۆیە خراپ دەبن، لە حاڵەتی تووربووندا رەنگە شتانێك بڵێیت کە هەستی کەسانی دیکە بریندار بکەیت و ئەوانیش بیانەوێت تۆڵە بکەنەوە، یا ئەوەیکە برەنجێن و ئیدی نەیانەوێت کە بتبینن، هەرلەبەر ئەمەیە کە دەبێت هەمیشە ئاگاداری هێزی بنیادنەر و روخێنەری ووشەکان بین.

> " گەلی ئەڵمانیا شەرخواز نی یە، بەڵکو دلێرە، واتە نە خوازیاری جەنگە و نە لێیشی دەترسێت، خوازیاری ئاشتی یە بەڵام دۆستداری شانازی و ئازادیشە"
>
> ئەدۆڵف هیتلەر

کەسانی ساختەچی و خەڵك فریودەر، بە درێژایی مێژوو بە مەبەستی تاوان و دەسەڵات سوودیان لە هێزو ووزەی ووشە وەرگرتووە، هەروەك هیتلەر بەسوود وەرگرتن هەرلەم ووشانە نەتەوەیەکی بێبەشی خستە ژێر دسەڵاتی کەمینەیەکەوە و بە هۆی ئەو ئارەزووی دەسەڵاتخوازی یەی کە هەیبوو، ئەڵمانیای بۆ جەنگ ئامادەکرد، سەدام حسێنیش هێرشکردنە سەرخاکی کوەیت و دوژمنکارییەکانی دیکەی بە"

جیهاد" و جەنگی پیرۆز ناودەبرد کە ئەم ووشانەش کاریگەری لەسەر زیهنی عیراقیەکان هەبوو وە جەنگ دادەوەرانە دەکەوتە بەرچاو، ئایزونهاوەریش جەنگی کۆریای بە" کردەی پۆلیسی" ناودەبرد.

ئێمە دەبێت لە سوود وەرگرتن لە ووشەکاندا وورد بین، چوونکە ئەزموونەکانی خۆمان، چ لە دیدی خۆمانەوە و چ لە دیدی کەسانی دیکەشەوە بە یارمەتی هەر ئەم ووشانە مانادەکرێن، ئەگەر لە قسەکردنت لە گەڵ کەسەکاندا ناگەیتە ئەنجامێکی خوازراو، ئەوە سەیرێکی ووردتری ئەو ووشانە بکە کە بەکاریان دەهێنیت، و لە هەڵبژاردندا ووردتر بە، مەبەستی من ئەمە نی یە کەلە هەڵبژاردنی وشەکاندا ئەوەندە هەستیاربیت کە نەتوانیت قسە بکەیت، بەڵکو مەبەستم ئەوەیە کە ئەو ووشانەی کە هێز و توانات پێدەبەخشن بێئەندازە گرنگن.

لە لایەکی دیکەوە ئایا هەمیشە لە بەرژەوەندی ئێمەدایە کەهەستە نێگەتیڤەکانمان کەم بکەینەوە؟ وەڵامەکە نەخێرە، هەندێك جار پێویست بەوە دەکات کە تووڕە بین تاوەکو ئەنگیزەیەکی زیاترمان هەبێت بۆ گۆرانکاری، هەریەکێك لە سۆزەنمان شوێن و پێگەی خۆیانیان هەیە کە ئەم بابەتە لە بەشی یانزەدا باسی لێوەدەکەین، بەلأم دەمانەوێت دڵنیا بین لەوەیکە هەر کارێك بە سوود وەرگرتن لە نێگەتیڤترین و توندترین سۆزەکانی خۆمان دەست پێنەکەین، لەبەر ئەوە بەهەڵە تێمەگە، من ناڵێم بەجۆرێك بژی کە هەرگیز هەست و سۆزی نێگەتیڤانەت لا دروست نەبێت، چەند شوێنێك هەن کە سوود وەرگرتن لەم سۆزانە زۆر گرنگە، لە بەشی دواتردا ئاوور لە یەکێك لەم حاڵەتانە دەدەینەوە، ئامانجی من ئەوەیە کە لە ژیاندا کەمتر رەنج و زۆرتر چێژ ببەین، سوود وەرگرتن لە ووشەی گۆرانکار، هەنگاوێکە بە ئاراستەی ئەم ئامانجەدا.

خۆت لەو ناوناوناتۆرانە بەدوور بگرە کە چۆنایەتی ژیانت سنووورردار دەکەن، لەبەشی یەکەمی کتێبەکەدا باسم لە کوڕێکی لاو کرد کە کاتێك ناوی" بیرکۆڵ"یان لێنا بوو وە دواتر ناوی" بلیمەتیان" لێنا، بیرکەرەوە و بزانە ئەم ناوناتۆرانە چۆن ژیانی مرۆڤ لە ریشەوە دەگۆڕن و ئەو وێنایە دەگۆڕێت کە سەبارەت بە خۆمان هەمانە و دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆرتر سوود لە تواناییەکانی خۆمان وەربگرین، تۆ حەز

دەکەیت بە چ نازناوێك بناسرێیت؟ حەزت لێیە بە چ ووشەیەك یا دەستەواژەیەك وەسفت بکەن؟

دەبێت لە قەبوولکردنی ناوناتۆرەکانی کەسانی دیکە زۆر وورد بین، چونکە هەر ئەوەندەی کە ناوێك یا نازناوێکمان بە کەسێکەوە لکاندا ئەوە سۆزێکی تایبەت سەبارەت بەو کەسە پەیدا دەکەین، یەکێك لە نمونە جوانەکانی ئەم بابەتەمەسەلەی نەخۆشی یە، من لێکۆڵینەوەیەکی زۆرم سەبارەت بە سیکۆنۆرئیمۆنۆلۆژی و کاریگەری بەرامبەرانەی جەستە و دەروون کرد، گەیشتمە ئەو باوەرەی کە ووشەکان کاریگەرییەکی بیۆکیمیایی توند لە جەستەدا دروست دەکات، لە دیدارێکدا کە لە گەڵ" نۆرمان کازینز" دا ئەنجامم دا، ئەو ئەنجامی ئەزموونی دوانزە ساڵی خۆی سەبارەت بە زیاتر لە دوو هەزار نەخۆش بۆ باس کردم، ئەو چەندین جار ئەمەی دیتبوو کە هەر لەگەڵ ئەمەی کە نەخۆشی کەسەکە دەستنیشانکرا، (واتە ئەو ناوەی کە لە نیشانەکانی نەخۆشە دەنرێت و نەخۆشی یەکە بە چەندین ناوی وەك شێرپەنجە، یا نەخۆشی دل ناودەبرێن) ئەوە حاڵەتی نەخۆشەکە روو لە خراپبوون و شپرزەیی دەکات، ئەم ناولێنانە نەخۆشەکان دەترسێنێت و لای نەخۆشەکە حاڵەتی بێچارەیی و پەرێشانی دروست دەکات کە ئەم حاڵەتانەش هەر بە کردە توانای بەرگری و پاراستنی سروشتی جەستە کەم دەکاتەوە.

هەروەها لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ئەگەر نەخۆش لە شەری ئەو پەرێشانیانە رزگاری ببێت کە لە ئەم ناوانەوە دروست دەبن، ئەوە سیستەمی بەرگری ئەو کەسە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەهێز دەبێت، کارینز ئەوەی پێووتم: " ووشەکان دەتوانن ببنەمایەی نەخۆشی و تەنانەت مەرگی مرۆڤ" لەبەر ئەوە دەبێت پزیشکەکان لە پەیوەندی و قسەکردنیان لە گەڵ نەخۆشەکاندا زۆر وورد بن،" ئەگەر پیشەکە بەجۆرێکە کە سەروکارت لەگەڵ خەڵکیدا هەیە دەبێت ئاگاداری هێز و وزەی ووشەکان و ئەو کاریگەری یەی بیت کە ئەو ووشانە لەسەر کەسانی دیکە هەیانە.

ئەگەر هێشتا لەم بارەیەوە گومانت هەیە ئەوە پێشنیاری ئەوە دەکەم کاریگەری وشەکان لەسەر خودی خۆتان تاقی بکەیتەوەو ئەنجامەکەی ببینیت، لەو سیمینارانەدا کە ئەنجامی دەدەم هەندێك جار چەند رستیەك لە کەسانێکەوە دەبیستم بۆ نمونە وەك: " ئەوەندە لە رەفتاری فلان توورە بووم کە......." و وە من دەڵێم: "توورەیت یا

ڕەنجاویت؟ " وە هەر ئەم پرسیارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسەکە سەرلەنوێ چاوێك بە هەستەکانی خۆیدا بخشێنێتەوە و بە سوود وەرگرتن لە وشەی تازە بڵێت: " پێم وایە ڕەنجاووم" وە دەستبەجێ لە ڕووخساریدا شوێنەواری کەمبوونەوەی تووڕەیی ببینرێت، چوونکە زاڵبوون بەسەر حاڵەتی ڕەنجاندندا زۆر ئاسانترە لە زاڵبوون بەسەر حاڵەتی تووڕە بووندا.

دەتوانیت کاریگەری ووشە لە کەمکردنەوەی توندی هەستەکاندا تاقی بکەیتەوە کە ڕەنگە عەسڵەن وەبیرتاندا نەهاتبێت، بۆ نمونە لە بری ئەوەیکە بڵێیت" خەریکە لە برسانا دەمرم" بڵێ: " کەمێك برسیمە" و بە ووتنی ئەم رستەیە ڕەنگە تۆش وەك من لەوە بگەیت کە لە توندی برسێتیتان کەم بووەتەوە، هەندێك کەس، کاتێك کە سنووردەبەزێنن پەنا دەبەنە بەر زۆرخواردن کە ئەمەش تا ئەندازەیەك پەیوەندی بە شێوەی سوود وەرگرتن لە ووشەکانەوە هەیە.

هەنووکە هەلودەرفەتی ئەمەت هەیە کە ببیتە حاکم و فەرمانرەوای زمانی خۆت، لەو ووشانە بکۆڵەرەوە کە عادەتەن بەکاریان دێنیت و لە جێگەیاندا ووشەگەلێك دابنێ کە ووزە و هێزت پێدەبەخشن، توندی هەستەکانت بە سوود وەرگرتن لە ووشەکان، کەم یا زۆر یا زیاد بکە، هەر ئەمرۆ ئەم کارە دەستپێبکە، لەسەر کاغەز ووشەکان بنووسە، خۆت پابەند بکە و بزانە کە تەنها بە سوود وەرگرتن هەر لەم کەرەستە سادەیە و بەبێ نیازبوون بە کەرەستەکانی دیکە دەتوانیت بگەیتە ئەنجام.

لە بەشی دواتردا باس لە کەرەستەی سادە و دڵپەسەندی دیکە دەکەین کە هێز و ووزەت پێدەبەخشن تا سۆزەکانی خۆت کۆنترۆڵ بکەیت، کە بریتی یە لە سوود وەرگرتن لە لێکچواندن و تەمسیلکردن.

بەشی دەیەم

ئاستەنگەکان لە ناوببەن، دیوارەکان بڕوخێنن، کۆت و بەندەکان بپسێنن.

هێزی لێکچواندن و تەمسیلکردن:

ڕەنگە لێکچواندن یەکێك بێت لە بەرهەمدارترین هونەرەکانی مرۆڤ، تایبەتمەندێتی جادوویی هەیە و وادەکەوێتە بەرچاو کە خوا لە کاتی دروستکردنی مرۆڤدا ئەم کەرەستە خوڵقێنەرەی تێداچاندبێت"

جۆز ئورتە گاگاست

- چەقۆکە گەیشتووەتە سەر ئێسقانم
- سەرم خەریکە دەتەقێت.
- لە بەردەم دوو ڕیانێکدا گیرساومەتەوە.
- پێم لە سەر بۆشاییە.
- خەریکە نغرۆدەبم.
- کێوێك لەسەر شانمە.
- بمخەرە ناو بازنەوە.

لە بەشی پێشوودا سەبارەت بە هێزی ووشە و ئەو کاریگەری یەی کە لە سەر ژیانی ئێمە هەیەتی قسەوباسمان کرد، لەم بەشە دا چاوێك دەخشێنین بەو ووشانەی کە مانا و دۆخێکی عاتیفی بەهێزتریان هەیە و ئەوانەش پێیان دەوترێت لێکچواندن و تەمسیلکردن، بۆ دەرککردنی لێکچواندن سەرەتا دەبێت سومبول و نیشانەکان بناسین، کام لەم دووانە کاریگەری یەکی بەهێزتریان هەیە لە سەر تۆ: ووشەی"

مەسیح" یا" نیشانەی خاچ؟ سەبارەت بە زۆربەی کەسەکان نیشانەی خاچ کاریگەری یەکی زۆرتری هەیە لە سوز و عاتیفەیان، خاچ بەدەر لە دووهێڵی یەکتربڕ شتێکی دیکە نی یە، بەلاّم هەر ئەم نیشانە پێوەر و شێوەژیانی ملیۆنەها مرۆڤی مەسیحی یە، هەر ئەم خاچە کەمێك بگۆرین دەبێتە خاچی تێشکشاو کە رەمزی نازییەکان بووە ئەگەر تۆش وەك زۆربەی خەڵکی بیر بکەیتەوە، ئەوە دەستبەجێ ئەم نیشانەیە لای تۆ هەست و سۆزی نێگەتیڤانە دروست دەکات کە لە خودی وشەی نازی بەهێزترە، بەدرێژایی مێژوو، بۆ وورووژاندنی سۆزی مرۆڤەکان و رەفتاریان سوود لەم نیشانەیە وەرگیراوە، وەك سومبول یا نیشانە سوود لە زۆر شت بینراوە، وێنەکان، دەنگەکان، شتەکان، جوڵەکان و هەڵبەتە وشەکان، ئەگەر ئەمە قەبووڵ بکەین کە ووشەکانیش نیشانەن ئەوە لەو حاڵەتەدا لێکچوواندان بە نیشانەگەلێکی بەرزتر دادەنرێن.

لێکچواندن چی یە؟ لە قسەکرندا و لە کاتی روونکردنەوەی چەمکێکدا، ئەگەر ئەو چەمکە بە شتێکی دیکە بچوێنین ئەوە سوودمان لە وێکچواندن وەرگرتووە، ئەو دوو شتە رەنگە لە رووی کردەییەوە زۆر کەم لە یەك بچن، بەلاّم ئاشنایی ئێمە بە یەکێکیان دەبێتە باشتر دەرککردنی ئەوی دیکەیان، لێکچواندنیش خۆی بۆ خۆی جۆرە نیشانەیەکە بەلاّم دەتوانێت هەستێکی خێراتر و کامڵتر لەو ووشە ئاساییانەمان لا دروست بکات کە بەکاریان دەهێنین، وە بەخێرایی بمانگۆڕێت.

یەکێك لە سەرەتایترین شێوەکانی فێرکاری بریتی یە لە سوود وەرگرتن لە لێکچواندن و تەمسیلکردن، فێربوون واتە بەدیهێنانی هاوخوانیەکان و دروستکردنی مانای تاوزە لە زیهندا، وە لێکچواندنیش بۆ ئەم کارە زۆر گونجاوە، کاتێك کە لە بابەتێك تێناگەین لێکچواندن یارمەتیمان دەدات تا لەوە تێبگەین کە ئەو بابەتەی کە لێیتێناگەین و نایزانین وەك شتێکی کە وایە کە دەیزانین، ئەگەر" ئەلف" وەك" ب" وایە و ئێمەش" ا" نازینین ئەوە دەستبەجێ" ب" دەزانین و لێیتێدەگەین، یا واگریمانە بکەین کە کەسێك دەیەوێت باسی کارەبات بۆ بکات و بەردەوام ووشەگەلێنکی وەك ئەمپێر و ڤۆڵتیە و ڤۆڵتاژ و بەرگری بەکاردەهێنێت و سوودیان لێوەردە گرێت، ئەگەر تۆ پێشتر ئاشنا نەبووبیت بە کارەبا ئەوە رەنگە گێژ و وێژ ببیت، چونکە لە مانای ئەم زاراوانە تێنتاگەیت و چوارچێوەیەکی زیهنی پێشتریت لەم

بارەوە لا دروست نەبووە لەبەرئەوە دژوارە کە لە پەیوەندی نێوان ئەم چەمکانە بگەیت.

بەڵام با وادابنێین کە سەبارەت بە تەزووی کارەبا کارەبام بە شتێك بەراوورد کرد کە تۆ ئاشناییت لەگەڵیدا هەیە، بۆ نمونە شێوەی بۆریەکی ئاو بکێشم و پێت بڵێم ئایا ئەوەت دیتووە کە ئاو بە ناو بۆری یەکدا بڕوات؟ وە تۆش وەڵامی بەڵێ بدەیتەوە، پاشان بڵێم: با وادابنێین کە لە سەر ڕێگەی لوولەکەدا زمانەیەك هەیە کە بتوانێت تەوژمی ئاوەکە کەم بکاتەوە ئەو زمانەیە پێی دەوترێت بەرگری" ئایا لەم حاڵەتەدا مانای" بەرگری ئەلەکتریکی" لاتان روون دەبێتەوە؟ بێگومان دەستبەجێ لێی تێدەگەیت و دەرکی دەکەیت، چوونکە تەزووی کارەباو بەرگریم بە شتێك چوواند کە پێشتر پێی ئاشنا بوویت.

هەموو مامۆستایانی مرۆڤایەتی حەزرەتی" محەمەد -د خ-" بوودا، کۆنفۆشۆس، ولائوتسو، بۆ تێگەیاندنی مرۆڤەکان سوودیان لە تەمسیلکردن وەرگرتووە، بەچاوپۆشی لەوە کە هەر بیروباوەرێکی ئایینیمان هەبێت، زۆربەمان ئەوەمان قەبووڵە کەحەزرەتی مەسیح، مامۆستایەکی گەروە بوو کە پەیامی عیشق و مەحەبەتی ئەو نەك تەنها بەهۆی ئەوەی کەووتوویەتی، بەڵکو لەرووانگەی دەربڕین و گوزارشتکردنیشەوە نەمرە و هەمیشەییە، ئەو داوای لە ماسیگرەکان نەکرد کە مەسیحیەکان دابمەزرێنن و کاریان پێبدەن، چوونکە نەیاندەزانی کە دامەزراندن چی یە، بەڵکو پێیانی ووت: " هەروەك ئەوەی کە ماسی راو دەکەن، مرۆڤەکانیش راو بکەن".

تەمسیلکردن هێز و وزەمان پێدەبەخشێت و هەروەها دەبێتە هۆی بەرفراوانبون و دەوڵەمەندی ژیانمان، ئەگەر لە دەربڕینی تەمسیلکردندا ووردی بەخەرج نەدەین، ئەوە بەداخەوە چەند بیروباوەرێکی سنوردار دەخوڵقێنین کە هاورێن لە گەڵ ئەو تەمسیلکردنەدا، چەندین ساڵ فزیکزانەکان بۆ بەرجەستەکردنی ئەتۆم و روونکردنەوەی پەیوەندی ئەلەکترۆنە لەگەڵ پرۆتۆن و نیوترۆنەکان سوودیان لە کۆمەڵەی خۆر وەردەگرت، ئەم نمونەیە دەبوویە هۆی ئەوەی کە دەستبەجێ خوێندکارەکان پێکهاتەی ئەتۆم دەرکبکەن و ناوکی ئەتۆم وەك خۆر و ئەلەکترۆنەکان وەك هەسارەکان بخەنە پێش چاوی خۆیان و کە بەدەروی ناوکدا دەسورێنەوە، گرفتی ئەم نمونە و لێکچواندنە لەوەدا بوو کە فیزیکزانەکان بەبێ ئەوەی لەوە ئاگادار بن، کە

ئەم وەهمە لای خوێندکارەکان دروست دەکەن کە ئەلەکترۆنەکان لەسەر خولگەیەکی جێگیردا بەدەوری ناوکدا دەسوڕێنەوە، کە ئەمە پێش گریمانەیەکی هەڵە بوو، لە راستیدا هەر ئەم پێشگریمانەیە بوویە هۆی ئەوەیکە فیزیکزانەکان تا چەندین ساڵ نەتوانن وەڵامی زۆرێك لە پرسیارەکانی پەیوەست بە ئەتۆم بدەنەوە، ئەمرۆ ئەوە دەزانین کە ئەلەکترۆنەکان لەسەر خولەیەکی جێگیر ناسورێنەوە و خولگەکانیان دامەزراو جێگیر نی یە و ماوەی نێوان ئەلەکترۆنەکان تا ناوك کەم و زیاد دەکات، وە دەرککردنی ئەم بابەتە سەردەمێك دەستبەربوو کە وازیان لە نمونە و لێکچوانی بابەتەکە هێنا بە کۆمەڵەی خۆر، سەرەنجام بۆ دەرککردنی ووزەی ئەتۆمی بازدانێك لە فیزیادا پەیدا بوو کە ئەوەش تیۆری کوانتۆم بوو.

نمونە و تەمسیلە جیهانی یەکان:

ئایا بەرێوەبەری کارەکەی منت وەبیر دێت کە تووره بوو؟ هەمان ئەو رۆژەی کە من پەیم برد بە گرنگی" ووشە گۆڕانکارەکان" و سەرەنجم چوویە سەر شتێك کە من ئەو شتەم ناونا نمونە و تەمسیلی جیهانی، من ئەوەم دەزانی کە ئەو بەرێوەبەری کارە بۆ توندکردنی سۆزەکانی خۆی سوورد لە چەند ووشەیەك وەردەگرێت، بەڵام ئەوەم نەدەزانی کە لە سەرەتادا چ هۆکارێك ئەو هەستە نێگەتیڤانە لای ئەو بەدیدێنێت، پێشتر ئەوەمان ووت کە کارەکانمان لە سەر بناغەی رۆحیەتمانە و رۆحیەتیشمان لە دۆخی جەستەیی یا شێوەی بەرجەستەکردن و وێناکردنی کاروبارەکانەوە سەرچاوە دەگرن.

لەبەر ئەوە لێم پرسی کە چ شتێك بووەتە هۆی ئەوەیکە ئەو بەوشێوەیە نارەحەت ببێت؟ ئەو ووتی: " وەك ئەوە وایە کە کە خستیبێتینە ناو قەفەزێکەوە و کەو کوژێش مشتی لێمان گرتبێت" ئەگەر تۆش بیروبۆچوونێکی لەم شێوەیەت هەبایە و یا لە زیهنی خۆتدا ئەوەت بەرجەستە کردبێت کە کەوتوویەتە ناو داوێکی لەم چەشنەیەوە، ئایا کاردانەوەیەکی لەمە خراپترت نیشان نەدەدا؟ دەرککردنی هۆکاری توورەبوونی ئەو کێشە نەبوو، هەنووکە چەندین ساڵە کە من لە رێگەی ووردوخاش کردنی رێبەر و سەرمەشقی کەسەکان و گۆڕینی ئەو نمونە و تەمسیلانەی کە ئەوان هەیان، یارمەتیم داوون تا هەستەکانیان بگۆڕن،بەڵام راست و دروست نەمدەزانی خۆم چی دەکەم.

گەرامەوە لای بەڕێوەبەری کارەکە و پێم ووت: " ئەو تفەنگە ئاوپرژێنەرە ڕەنگی چۆن بوو؟ " ئەو بە سەرسوورمان و گێژی یەوە سەیرێکی کردم و وتی: " چی؟ " دووبارە ووتم: " ئەو تفەنگە ئاوپرژێنەرە ڕەنگی چۆن بوو؟ " ئەم پرسیارە لە پڕ نمونەکەی ئەوی تێکشکاند، بۆ ئەوەی وەلاًمێك بداتەوە، زیهنی ئەو لەسەر پرسیارە نائاساییەکەی من کۆبوویەوە دەستبەجێ بیری ئەو لە خەت ترازا، هەرئەوەندەی کە تفەنگە ئاوپرژێنەکانی لە زیهنی خۆیدا بەرجەستە کرد هەستەکانی گۆران و دەستی کرد بە پێکەنین، سەرنج بدە لەوەی کە هەر پرسیارێك کە لە کەسێکی دەپرسیت و بەردەوام دووبارەی دەکەیتەوە ئەوە سەرەنجام زیهنی ئەو کەسە لەسەر وەلاًمێك کۆدەبێتەوە و سەنتەری سەرنجی ئەو لە خەت دەترازێت، بۆ نمونە ئەگەر من پێت بلێم: " بیر لە ڕەنگی ئاو بکەرەوە" بیر لە چ ڕەنگێگ دەکەیتەوە؟ ئاشکرایە بیر لە ڕەنگی شین دەکەیتەوە، بیر لە هەر شتێك بکەیتەوە هەمان ئەو هەستەت هەیە.

لە کاتێکدا کە ئەوم وا لێکردبوو کە وەك تفەنگێکی ئاوپرژێن لە مەسەلەکە بڕوانێت، ئەوە دەستبەجێ وێنا و بیروبۆچوونە ڕوخێنەرەکانی ئەم ووردوخاش کرد و لە یەك ساتدا حاڵەتی عاتیفی ئەوم گۆڕی، دواتر ئاوورم لەم مەسەلەیە دایەوە و سەبارەت بەو شێوە تازەیەی کە بۆ ئەم کارە سوودم لێوەرگرت، زۆر سادە ووتم: " بەلاًم سەبارەت بە قەفەزەکە من سەبارەت بە تۆ هیچ ناڵێم، بەلاًم سەبارەت بە خۆم تا ئەو شوێنەی کە پەیوەندی بە منەوە هەیە کەسێك نی یە بتوانێت قەفەزێك بە پێی قەد و قیافەی من بتاشێت" و نازانیت ئەم وێناکردنی قەفەزە چەند خێرا لە زیهنی ئەودا هەرەسی هێنا!

ئەم کەسە هەمیشە لە حاڵەتی هەستیاری و سۆزی توندو نائارامی دا بوو، چوونکە لە نمونە و تەمسیلەکانی ئەودا هەمیشە حاڵەتی هێرشکردن بوونی هەبوو، ئەگەر سەبارەت بە شتێك دیدێکی خرپ و نێگەتیڤانەت هەیە ئەوە سەیرێکی ئەو لێکچواندنە بکە کە بۆ دەربرینی هەستەکانت یا پێشنەکەوتنت یا ئەو ئاستەنگانەی کە لەبەردەمتدان سوودیان لێوەردەگریت، زۆربەی جار سوود لە لێکچوواندنێك وەردەگریت کە هەستە نێڤەتیڤەکانت توندتر دەکات، کاتێك کە کەسەکان دووچاری کێشەیەك دەبن ئەوە بە شێوەیەکی ئاسایی ئەم ڕستانە دەڵێنەوە: " کێوێك لەسەر شانم وەستاوەتەوە"" یا دیوار و ئاستەنگێك لەبەردەمدا ڕاوەستاوە کە ناتوانم

بیروخێنم" بەڵام ئەو نمونە و تەمسیلە روخێنەرانەی بەو خێراییەی کە دروست دەبن ئەوە بەهەمان شێوەش دەکرێت لە ناوببرێن و بروخێنرێن، تۆ خۆت بۆ خۆت بەجۆرێك ئەم نمونە و تەمسیلانە لەبەر چاوتدا بەرجەستەی دەکەیت وەك ئەوەی کە راستی و حەقیقەت بن، ئەمە لە کاتێکدا کە دەتوانرێت بەو خێراییە لە ناو ببرێن، بۆ نمونە ئەگەر کەسێك پێم بڵێت وا هەست دەکات کە کێوێك لە سەر شانی راوەستاوە، ئەوە پێی دەڵێم: " کێوەکە لەسەر شانت داگرە و درێژە بە رێگەکەت بدە" ئیدی ئەو کەسە گاڵتە ئامێزانە تێم دەڕوانێت، بەڵام بۆ ئەوەی کە لە مانای قسەکەی من تێبگات ناچارە کە بیروهۆشی خۆی ئاراستەی قسەکەی من بکات و دەستبەجێ هەستەکانی دەگۆڕێن، یا ئەگەر کەسێك بلێت کە من ناتوانم پێشبکەوم چونکە دیوار و ئاستەنگێك لەبەردەمدایە، پێی دەڵێم" بە ئێڵ تی دیوارەکە کون بکە، یا لە ژێرەوە تونێلێك لێبدە، یا بەسەریا سەربکەوە، یا بەردەوام بە تا بە دەرگا دەگەیت".

رەنگە سەرت لەمە سووڕبمێنێت کە چۆن هەر بەو سانایی و بەوخێراییە کاردانەوەی کەسەکان دەگۆڕێن، دووبارە ئەوە دەڵێمەوە هەر ئەوەندەی کە لە مێشکتدا وێنای شتێکی دیکە بکەیت ئەوە دەستبەجێ هەستت گۆڕانی بەسەردا دێت، زۆربەی کەسەکان کاتێك کە دووچاری کێشەیەك دەبن دەڵێن: " وەك کەر لە قووڕدا چەقیوم" تۆ هیچ کاتێك لە قوڕدا ناچەقیت! رەنگە کەمێك هەست بە ناکامی بکەیت، رێگەچارەیەکی دیاریکراوت لەبەردەستدا نەبێت، بەڵام لە قووڕدا نەچەقیویت، بەڵام هەر ئەوەندەی کە وێنای لە قووڕچەقین لە هزردا بەرجەستە بکەیت ئەوە هەمان هەستت لا دروست دەبێت، بۆیە دەبێت لە بەکارهێنانی لێکچواندن و نمونەهێنانەوەدا زۆر وورد بین بین.

هەروەها ئاگات لەو نمونانەش بێت کە کەسانی دیکە پێتی دەڵێن، بەو دووایيانە لە گۆڤارێکدا باسی ژیانی هونەرمەندێك کراوە و یەکەمین ووتەی ئەو نوسینە ئەمە بوو کە ئەو هونەرمەندە لە سەرەتای هەڵدێری ژیانیدا گیرساوەتەوە، سەرنج بدە ئەمە چ لێکچونێکی مەترسیدار و روخێنەرە سەبارەت بە کەسێك کە بیر و عەقڵی روو لە بەرفراوانبوون دەکات! ئەگەر واهەست دەکەیت کە دنیاتان تاریك بووە گڵۆپەکان هەڵبکە، ئەگەر پێت وایە خەریکە لە دەریای کێشەدا رۆدەچیت ئەوە بڕۆرە لێواری رزگار بوون، دەزانم کە رەنگە ئەم قسانە منداڵانە بکەونە بەرچاو، بەڵام ئەوشتەی کە

هەر بەراستی و بە حەققەت مندالآنەیە ئەمەیە کە بە سوود وەرگرتن لە لێکچواندنی روخێنەرانە خۆمان لە شوێن و پێگەیەکی خراپدا ببینینەوە، ئێمە دەبێت ئەم نمونانە بگۆڕین و سوود لەو نمونە و تەشبیهانە وەربگرین کە بەهێزمان دەکەن و ووزەمان پێدەبەخشن، وە لەو نمونە ولێکچواندنانەش دروو بکەوینەوە کە کێشەمان بۆ دروست دەکەن.

هەرئەوەندەی کە هەستیار بوویت سەبارەت بە سوود وەرگرتن لە لێکچواندن دەرحەق بە خۆتان و کەسانی دیکە، ئیدی گۆڕینیان ئاسان دەبێت، ئەوەندە بەسە کە لە خۆت بپرسیت: " ئایا بەراستی مەبەستەکەی من هەر ئەمەیە؟ ئایا حەقیقەتی مەسەلەکە هەر ئەمەیە؟ یا ئەوەیکە ئەم لێکچواندنە هەڵەیە؟ " ئاگادار بە هەر جارێك کە بڵێیت: " وا هەست دەکەم هەروەك ئەوەیکە........." یا" ئەمە وەك ئەوە وایە کە.........." ئەوە لە پشتی ئەم دەستواژانەوە تەشبیهت هێناوەتەوە، لەم حاڵەتانەدا لە خۆت بپرسە: " چون دەتوانم نمونەیەکی باشتر بهێنمەوە؟ چ رێگەیەکی باشتر هەیە بۆ بیرکردنەوە لەم بابەتەیە؟ ئەم بابەتە دەتوانرێت بە چ شتێکی دیکە بچوێنرێت؟ " بۆ نمونە ئەگەر لێت بپرسم: " بە بۆچوونی تۆ ژیان وەك چی یە؟ یا ژیان بەچی دەچوێنیت؟ " رەنگە بڵێیت: ژیان واتە ململآنێ بۆ مانەوە، واتە جەنگی هەمیشەیی" ئەگەر سوود لەم لێکچواندنە وەربگریت ئەوە زنجیرەیەك بیروبۆچوونت لا دروست دەبێت، واتە هەر وەك ئەو نمونەی کە سەبارەت بە کۆمەڵەی خۆر و ئەتۆمەکە هێنامانەوە، ئیدی رەفتارگەلێکی وات لێدەوەشێتەوە کە سەرچاوەکانیان بریتی یە لەو بیروبۆچونانەی کە هاوپێچکراون لە گەڵ تەشبیهەکاندا، ئەگەر پێت وابێت کە ژیان واتە جەنگ ئەوە وێنای و بیربۆچوونی تۆ بۆ ژیان چ رەنگێگ وەردەگرێت؟ رەنگە بڵێیت: " ژیان دژوارە و بەدەرلە مردن و لە ناوچوون کۆتاییەکی دیکەی نی یە" یا" خەڵکی وەك گورگ یەکدی پارچەپارچە دەکەن" یا" ئەگەر ژیان جەنگ بێت ئەوە رەنگە منیش بریندار ببم" هەموو ئەم ئەگەرانە کاریگەرییان دەبێت لەسەر بیروبۆچوونی تۆ سەبارەت بە خەڵکی، ئیمکانیات، پیشە، هەوڵو کۆشش و ژیانی خۆت، ئەم لێکچواندنە رەنگە شێوەی بیرکردنەوە، شێوەی هەستەکان، و کردارت بخاتە ژێر کاریگەری یەوە، ئەم لێکچواندنە رەفتار و دواجار چارەنوسی تۆ دەستنیشان دەکات.

ژیان گـەمـــەیـە:

کەسە جۆراوجۆرەکان، خاوەن نمونەی جیازای جیهانین، بۆ نمونە کاتێك کە دیداری" دانلد ترامپ" م دەخوێندەوە لەوە گەیشتم کە ئەو کەسە وەك؟ ئەزموون" باس لە ژیان دەکات، لەم ئەزموونەدا رەنگە براوە و سەربەرز بیت، یا دۆڕاوە بیت، ئاستی ناوەند بوونی نی یە، بزانە ئەگەر ژیان وا وێنا بکەین کە دووچاری چ فشارێك دەبینەوە؟ ئەگەر ژیان بە شێوەی ئەزموون بێت ئەوە رەنگە تاقیکردنەوەیەکی دژوار بێت، رەنگە پێویست بەوە بکات کە خۆتان بۆ ئەم تاقیکردنەوەیە ئامادە بکەیت، وە رەنگە بیشتوانیت لەم تاقیکردنەوەیەدا قۆپی یە بکەیت، لە دیدی هەندێك کەسەوە ژیان پێشبڕکێ و ململانی 'یە، رەنگەجوان و سەرنجراکێش بێت، بەلاّم رەنگە مانای ئەمە ئەوە بێت کە دەبێت کەسەکانی دیکە لە گۆرەپانەکە وەدەربنێیت و رەنگە لەم ململانێیەشدا تەنها یەك کەس براوە بێت.

لەدیدی هەندێکی دیکەیەوە ژیان گەمەیە، بە بۆچوونی تۆ ئەم وێکچواندنە چ رەنگێك بە ژیان دەبەخشێت؟ ژیان گەمە و گەپە (چەمکێکی سەرسوڕهێنەرە!) لەم گەمەیەدا ململانێ هەیە، رەنگە دەرفەتی بەشداریکردن و چێژوەرگرتن هەبێت لەم گەمەیەدا، هەندێك دەڵێن: " ئەگەر ژیان گەمەبێت، حەتمەن دۆراندنیشی تێدایە" هەندێك دەپرسن: " ئەم یاری یە پێویستی بە هونەر و لێهاتوویی زۆر هەیە؟ " هەموو ئەمانە پەیوەندی بەوە وە هەیە کە چ بیر و باوەر و بۆچونێکت بۆ ژیان هەبێت، بەلاّم بە هۆی ئەم وێکچواندنەوە زنجیرەیەك ئەگەر و پاساو بۆ خۆت بەدیدەهێنیت کەکاریگەری هەیە لەسەر شێوەی بیرکردنەوە و هەستت.

بەدڵنیاییەوە ژیان لە دیدی دایە تەرزاوە شتێکی جوان و پیرۆزە، ئەگەر تۆ باوەرت بە تەشبیهێکی لەم چەشنەیە هەبێت چۆن بیر دەکەیتەوە؟ رەنگە رێزێکی زیاترت لە دایە تەرزا گرتبایە، یا ئەوەی وا بیر بکەیتەوە کە روخسەتی ئەوەت نی یە زیاتر چێژی لێ ببەیت، ئەگەر ژیانت بە دیاری یەك بزانیبایە ئەوکاتە چی؟ لە پڕ وات هەست دەکرد کە ژیان خۆش و شتێکی تایبەت و چاوەروان نەکراوە، ئەگەر ژیانت بە سەمایەك بزانیبایە، چی؟ رەنگە ژیانت لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا جوان و ئاوازدار و شاد ببینیایەتەوە، کام لەم تەشبیهانە پێناسە و ناسێنەری راستەقینەی ژیانە؟ هەموو

ئەمانە لە شوێنی خۆیاندا بەسوودن و لە کاتی خۆیاندا لەو گۆرانکارییانەی کە دەتەوێت لە ژیاندا ئەنجامیان بدەیت بە کەڵك دێن، بەڵام دەبێت ئەوەت لە بیر بێت کە هەموو نمونە و تەشبیهەکان هاوڕێن لە گەڵ بەرژەوەندی و سنورداریتی دا.

دوای ئەوەیکە هەستیارتر بووم لە زەمینەی نمونە ولێکچواندندا گەیشتمە ئەو باوەڕەی کە سوودوەرگرتنی تایبەتی کەسێك لە نمونە باشترین ڕێگەیەی سنووردارکردنی ژیانە،نمونەی کۆمەڵەی خوَر بۆ تێگەیاندنی پێکهاتەی ئەتۆمی هیچ عەیبێکی نی یە، بەو مەرجەی کە فیزیکزانەکە ئاشنای ڕێگەکانی دیکەی کارکردن بێت، لەبەر ئەوە ئەگەر دەتەوێت پەرە بە ژیانت بدەیت ئەوە دەبێت نمونەکانی خۆمان پەرەپێبدەین و بەرفراوانتریان بکەین و سوود لە لێکچواندنێکی زۆرتر وەربگرین بۆ پێناسەی ژیان، شێوەی پەیوەندی لەگەڵ خۆت، تەنانەت وەك مرۆڤێك کە کێین.

ئایا لێکچواندن کارێکە تایبەتە بە ژیان و پێکهاتەی ئەتۆمی؟ هەڵبەتە کە وانی یە، بۆ هەرجۆرە ئەزموونێك چەندین تەشبیە هەن، بۆ نمونە سەبارەت بە کاروپیشە هەندێك لە بازرگانەکان دامەزراوەکانی خۆیان بە" سامان و دارایی" و کرێکارەکانیان بە قەرز دادەنێن،بە بۆچوونی تۆ بەهۆی ئەم تەشبیهەوە چ مامەڵەیەکیان دەبێت لە گەڵ کرێکارەکانیاندا؟ هەندێك لە بازرگانەکانی دیکە بازرگانیەکەی خۆیان بە باخێك دەزانن کە دەبێت هەر ڕۆژێك ئاوی بدەن و بەدەمیەوە بن تا ڕۆژێك لە میوەکانی بەهرەمەند ببن، هەندێکی دیکە پیشەکانیان وەك هەل و دەرفەتێك دەزانن بۆ دیداری دۆستان یا بەشداریکردن لە تیپێکی براوەدا، خودی خۆم کارەکەم بە ژیانێکی خێزانی تەشبیە دەکەم ئەم نمونەیە یارمەتیمان دەدات لە تۆکمەکردنی پەیوەندییەکانمان لەگەڵ یەکدی.

" ژیان وێنەکێشانە، نەك کۆکردنەوەی ژمارە"

ئۆلیڤەر ویندل هلمزا

وەك سەرنج دەدەیت و دەبینیت کە گۆڕینی نمونەیەك بۆ نمونە لە" ژیان شانۆی ململانێ یە" بۆ" ژیان گەمەیە" چۆن دیدی ئێمە سەبارەت بە ژیان دەگۆڕێت؟ ئەگەر ژیان بە شانۆی سەمایەك بچوێنیت پەیوەندیتان لەگەڵ کەسانی دیکە یا شێوەی بەرێوەبردنی کارەبازرگانیەکانتان چ گۆڕانکاریەکی بەسەردا دێت؟ ئەمە وەك

تەکیەگایەکە کە گۆڕانکاری لایەنەکانی ژیان لەسەر تەوەری ئەو تەکیەگایە دەسوڕێت؟ من ئەوە ناڵێم کە فلاَن دیدگا هەڵەیە و هەندێکی دیکەش ڕاست و دروستن، بەلاَم ئەوە بزانە کە گۆڕینی یەکێك لە نمونە و تەمسیلە جیهانی یەکان، دیدی تۆ سەبارەت بە تێکرای ژیان دەگۆڕێت،هێز و وزەی نمونە هەروەك هێز و ووزەی" ووشەگۆڕانکارەکان" لە سادەییەکەیدایەتی.

سالاَنێك بەرلە ئێستا من لە سیمینارێکی دوو هەفتەیی کە لە" ئەسکاتس دیل ئاریزونا" بەرێوەم دەبرد، لە ناوەراستی سیمسنارەکەدا پیاوێك هەستایەوە هاواری کرد: " هەموو شتێك رەشە، هەموو شتێك رەشە......" و لە کاتی هاوارکردندا دەستی خۆی وا رادەوەشاند وەك ئەوەی کە چەقۆیەکی لە دەستدا بێت، کەسێکی درەوونناس کە دوو ریز لە پێشترەوە دانیشتبوو هەڵسایەوە وتی: " ئەی خوایە ئەم کەسە باری دەرونی و رۆحی تێکچووە" خۆشبەختانە من ئەو ناونازناوەی" ئەو ووشە روخێنەرانەی" درووونناسەکەم قەبووڵ نەکرد، ئەوەی کە دەمزانی ئەمە بوو کە دەستبەجێ حاڵەتی رۆحی و دەروونی ئەو کەسە بگۆرم، ئەو کاتە هێشتا بیرۆکەی نمونەی جیهانی بە مێشکمدا نەهاتبوو، تەنها ئەو کارەم کرد کە لەو کاتەدا پێم وابوو باشترین کارە، واتە نمونەکەی ئەوم وورد و خاش کرد، بەرەو رووی چووم و هاوارم کرد: " رۆشنی بکەروە.... رۆشنی بکەرەوە.." کەسەکە بۆ ساتێك بێدەنگ بوو، دواتر دەستی لە هاوارکردن هەڵگرت و هەموویان بێدەنگ بوون تا بزانن چی روودەدات.

لە ماوەی چەند چرکەیەکدا روخسا ر و جەستەی گەرایەوە دۆخی ئاسایی و شێوەی هەناسەدانی گۆرا، ووتم: " هەموو شتەکان رۆشن و سپی بکەرەوە" و دواتر حەواڵپرسیم کرد، ووتی: " زۆر باشترم" ووتم: " کەواتە لە شوێنی خۆتدا دانیشە" و دواتر درێژەم دا بە سیمینارەکە، هەموو ئامادەبووەکان گێژبوون و هەر بەراستیش من خۆم بۆ خۆم تا ئاستێك سەرسام بووم کە ئەم شێوەەیە ئەوەندە کاریگەر بوو؟ دوو رۆژ دواتر ئەو کەسە هاتە لام و ووتی: " نازانم ئەو رۆژە چی روویدا، بەلاَم من تەمەنم چل ساڵە و واهەست دەکەم لە تاریکیدا نغرۆ بووم و دەمەوێت بە چەقۆیەك هێرش بکەمە سەری، بەلاَم کاتێك کە دەستەواژەی" رووونی" بکەرەوە وەبەرگوێم کەوت لەبەرچاووم هەموو شتێك رۆشن بوویەوە و هەستێکی دیکەم لا دروست بوو بیرێکی

تازە بە مێشکمدا هات و ئەمرۆ حاڵم زۆر باشە" و بەدرێژایی خولەکە حاڵی باش بوو، وە ئەم موعجیزەیە لە ئەنجامی گۆرینی تەشبیهێکەوە روویدا.

تا ئێرە قسەوباسی ئێمە لەم بارەیەوە بوو کە چۆن بە گۆرینی نمونە جیهانی یەکان یا ووشە گۆرانکەرەکان، سۆزەنێگەتیڤەکانی خۆمان لاواز بکەین، بەلاّم هەندێك جار ئەوە پێویست و بەسوودە کە هەستێکی نێگەتیڤانەی توند لە خۆماندا دروست بکەین، بۆ نمونە ژن و پیاوێك دەناسم کە کورەکەیان ئالوودەی مادەبێهۆشکەرەکان بووە، ئەوان ئەوە دەزانن کە دەبێت کارەیەك بکەن تا ئەم نمونەوێرانکەر و روخێنەرە لای منداڵەکەیان برووخێنن، بەلاّم نەیاندەویست وەك زاراوەکە دەڵێت: " دەستوەربدەنە ژیانی تایبەتی ئەوەوە! " بەلاّم ئەوەی کە سەرەنجام ئەوانی سوورو پێداگر کرد و ئەنگێزەی تەواوی پێبەخشین تا دەست بەکار بن و" کارەیەك بکەن" گفتوگۆی کەسێك بوو کە کاتێك وازی لە ئالوودەبوون هێنابوو، ئەو پێی وتن: " حاڵی حازر دوو گووللە مێشکی کورەکەتانی کردووەتە نیشانە، یەکێکیان مەشروبخواردنە و ئەوی دیکەشیان مادەبێهۆشکەرەکان، سەرەنجام بۆ رۆژێك یەکێك لەم دوو گوللەیە ئەو دەکوژن، مەگەر ئەوەی کە هەر ئێستا رێگەی لێبگرن، ئەم کارە هەر روودەدات ئەمرۆبێت یا سبەی.

کاتێك کە بەم شێوەیە مەسەلەکەیان لەبەرچاوی خۆیاندا بەرجەستە کرد، وەدەست و پێی کەوتن، لە پرِ لەوە بە ئاگا هاتن کە ئەگەر کارێك نەکەن ئەوە منداڵەکەیان لە دەست دەدەن، ئەمە لە کاتێکدا کە پێشتر ئەم مەسەلەیان بە کێشەیەکی لاوەکی دەهاتە بەرچاو بەرجەستەیان دەکرد، دوای ئەوەی کە نمونەیەکی تازەیان هێنایە بەرچاو ئیدی نەیانتوانی دەست لەسەر ئەژنۆ دابنیشن تا هەرچی یەك روودەدات روو بدات، خۆشحاڵم کە ئەوەتان پێرابگەیەنم کە ئەوان سەرکەوتوو بوون لەوەی کە یارمەتی کورەکەیان بدەن تا واز لە ئالوودەبوون بهێنێت، ئاگادار بە کە زۆرێك لە کارەکانی ئێمە هەر لەم نمونانەوە سەرچاوە دەگرن.

نمونەگەلێکی جیهانی بۆ خۆت هەڵبژێرە:

دوای ئەوەی کە ئانتینی من هەستیاری پەیداکرد سەبارەت بە نمونەجیهانی یەکان، ئەو دیدارەم خوێندەوە کە لە گەڵ خەڵك ناسی ناسراو" ماری کاترین بیستون" ئەنجام درابوو، ئەو لەو دیدارەدا وتبووی: " کەم هۆکار هەیە وەك نمونەو تەمسیلێکی ژاراویکەر مرۆڤ لاواز و بێهێز بکات" هەڵبەتە ئەمە جۆرە بیروبۆچوونێکە کە زۆر بە خێرایی راستی یەکەی بۆ من روون بوویەوە.

لە یەکێك لە سیمینارەکانی" دیدار لەگەڵ چارەنوسدا" خانمێك بەرلە دەستپێکردنی سیمینارەکان دەستی کرد بە گلەیی و سکالاّ کردن، ئەو لە شوێنی تۆمارکردنی ناوەکاندا گێچەڵێکی دروستکردبوو، وە دوای ئەوەی کە چوویە ناو هۆڵەکەوە سەرەتا سکالاّی لە گەرمی و پاشان لە ساردی هۆڵەکە کرد. لە کەسێك توورە بوو کە لە پێشەوەی ئەودا دانیشتبوو، چوونکە بالاّی بەرز بوو وە بەردەوام بۆڵە و قرتەی دەهات، دوای ئەوەی کە دەستم کرد بە ووتاردان هەرچەند خولەکێك جارێك قسەکانی پێدەبڕیم و دەیووت ئەو بابەتەی کە من وتوومە راست نەبووە یا ئەنجامێکی نەبووە یا شتێکی بوێردراوە بووە.

من ویستم کە نمونە و سەرمەشقی ئەو ووردو خاش بکەم، بەلاّم ئەم کارە مەعلولەکەی لە ناو دەبرد نەك عیللەتەکە، لەپڕ لەوە بە ئاگا هاتم کە رەنگە جۆرێك بیروباوەری گشتی، یا نمونەی جیهانی ئەو حاڵەتە ناوبراوەی لای ئەو دروست کردبێت و رەشبینی یەکی هاوخوانی تایبەتی لای ئەو دروست کردبێت لە زەمینەی ووردبونەوە لە کاروبارە لاوەکیەکاندا، لێم پرسی: " دەزانم کە مەبەستێکی خراپت نی یە، بەلاّم دەتەوێت لەم کارانە چ ئەنجامێك وەدەستبێنیت؟ بۆچوونی تۆ سەبارەت بە کاروبارەکانی ژیان و ئاووردانەوە لە کاروبارە لاوەکیەکان چی یەو راست و دروستی یا ناراست و دروستی کاروبارەکان بە چ پێوەرێك دەستنیشان دەکەیت؟ " ووتی: " بە بۆچوونی من گرنگینەدان بە کون و درزە بچووکەکان دەبێتە هۆی نغرۆبوونی کەشتی یەکە" بەدڵنیاییەوە ئەگەر تۆش ژیانت وەك کەشتی یەك بەرجەستەبکردایە لەبەرچاوت کە لە حاڵەتی نغرۆبووندایە، ئەوە لە شوێن کون و درزە بچووکەکان دەگەڕایت و ئەمەش ئەو بۆچوونە بوو کە ئەو خاتونە سەبارەت بە ژیان هەیبوو!

ئەم تشبیهە لە کوێوە هاتبوو؟ ئەوە روون بوویەوە کە پێشتر لە ژیانی ئەم خاتوونەدا چەند رووداوێك روویداوە کە گرنگینەدان و ئاورنەدانەوە لە هەندێك لە کاروبارە لاوەکیەکانی ژیان زیانێکی گەورەی لە ئەودا وە، ئەو لە هاوسەرەکەی جیابوبوویەوە و پێو وابوو ئەم جیابوونەوەشی لە ئاکامی ئاورنەدانەوە بووە لە کێشە بچووکەکان، چەند مەسەلەیەکی بچووك کە تەنانەت ئەو لە بوونیان ئاگادار نەبوو، هەروها کێشەدارایيەکانيشی بۆخۆیان هۆکاری بچووکیان هەبوو، ئەو بە پەنابردنە ئەم نمونانە دەیویست لە ئاییندەدا کارێك بکات کە دووچاری کێشەیەکی لەم شێوەیە نەبێت،هەڵبەتە حەزوتامەزرۆییەکیشی نەبوو بۆ گۆڕینی ئەم نمونانە، تا ئەوەی کە من جۆش و خرۆشێکی لادروست بکەم، سەرەتا من سەرنجی ئەوم راکێشایە سەر ئەو کێشانەی کە ئەم نمونانە لە ژیانی ئەودا دروستیان کردبوو وە چاکەکانی گۆڕینی ئەم نمونانەشم لەبەرچاوی ئەودا بەرجەستە کرد، دواجار سەرکەوتم لەوەیکە سەرمەشق و نمونەکانی ئەو وورد و خاش بکەم و رێگەگەلێکی تازەی پێنیشان بدەم بۆ تێڕوانینی سەبارەت بە خۆی و هەروەها تیڕوانینیشی بۆ ژیان.

ئەو ژمارەیك نمونەی جیهانی تێکەڵکردبوو (ژیان وەك یاری و گەمە، ژیان وەك سەما) و وە دەبوو خۆتان ئەو گۆرانکاریانەتان ببینایە کە لای ئەو بەدیهاتبوو، گۆرانکاریەك کە نەك تەنها سەبارەت بە تیڕوانینی بۆ کەسانی دیکە، بەڵکو سەبارەت بە تێڕوانیشی بۆ خۆیشی دروست بوبوو، چوونکە هەمیشە لە ژیانی خۆیدا لە شوێنی کون و درزەکان دەگەڕا، ئەم گۆرانکاریی بۆچوونی ئەوی لە چەندین زەمینەی جیاوازدا گۆری و ئەمەش یەکێکە لەو نمونانەی کە گۆڕینی نمونەیەکی جیهانی دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕینی هەریەکێك لە لایەنەکانی ژیان، لە متمانەبەخۆبوونو و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە و ە بگرە تا جیهانبینی گشتی.

وێڕای ئەو کاریگەری یە گەورەی کە نمونە لە ژیانی ئێمەدا هەیەتی، خاڵێك هەیە کە جێگەی داخە و ئەوەش ئەوەیە کە ئێمە هەرگیز نمونەکان بە شێوەیەکی هۆشیارانە و ئاگایانە هەڵنابژێرین، تۆ ئەم تەشبیهانە لە کوێوە دێنیت؟ ئەگەری ئەوەیە کە لە دەوربەرەکەتەوە وەرتگرتبن، یا لە دایك و باوکتەوە، مامۆستا، و هاوکاران و دۆستانی خۆتەوە فێریان بوویت، دڵنیام لەوەی کە بێئاگا بوویت لە

کاریگەرییان و رەنگە بیریشت هەر لە راستی و دروستی ئەو نمونانەش نەکردبێتەوە و بوشبێتنە خوو عادەت لات.

" وێناکردنی حەقیقەت بەدەر لە ناسینی هاوشێوەکان شتێکی دیکە نی یە"

منری دیود سۆرۆ

چەندین ساڵە خەڵکی سەبارەت بەو کارانەی کە من ئەنجامیان دەدەم پرسیارم لێدەکەن، من لە چەندین کاتی جیاوازدا سوودم لە نمونە و تەشبیهی جۆراوجۆر وەرگرتووە، (من مامۆستایەکم، من قوتابیەکم، من سەرکەوتنم وەدەستهێناوە، من ووتار بێژم،من نوسەری پرفرۆشترین کتێبی ساڵم، من راوێژکارێکی باشم، من پزیشکم، من رێنیشاندەرم) بەلاّم هیچ یەکێك لەم وینە و وێنانە دەربڕی هەستەکانی من نەبووە، خەڵکیش بۆ خۆیان چەندین نازناویان پێبەخشیووم کە من حەزم لە هەندێکیان نی یە، چونکە حەزم لەوە نی یە کە کەسانی دیکە بۆ بەدیهێنانی گۆرانکاری لە خۆیاندا پشت بە من ببەستن و نمونەیەکی لەم شێوەیەش بە بۆچوونی من لاوازکەر و روخێنەرە، من پێو وایە کە دەبێت هەموومان بەرپرسی کاروباری خۆمان و ئەو گۆرانکارییانە بین کە لە خۆماندا دروستیان دەکەین.

دواجار رۆژێکیان ئەو نمونەیەم دیتەوە کە شایانی خۆم بێت و ئەوەش ئەمە بوو کە" من پەروەرشیارێکم" پەروەرشیار کیّ یە؟ بە بۆچوونی من کەسێکە کە دۆست و هاورێی تۆیە، کەسێکە کە بەراستی گرنگی بە بوونی تۆ دەدات، پەروەرشیار یارمەتیت دەدات کە زۆرترین تواناییەکانی خۆت بخەیتە روو، کەسێکە کە لەگەڵتا کاروکۆشش دەکات و لێناگەڕێت کە تەمەڵی بکەیت، پەروەرشیار خاوەنی ئەزموون و زانیاری یە، چونکە هەرئەوەندەی کە پێشتر قۆناغەکانی تێپەراندووە، پەروەرشیار بەراوورد بە فێرخوازەکان هیچ لە پێشتریەکیان نی یە، (ئەم بۆچوونە دەبێتە هۆی ئەوەی کە سەبارەت بەو کەسانەی وانە و پەندم لێوەردەگرن تەواو هەست بە خۆم نەکەم" لە راستیدا رەنگە لە زۆرێك لە کاروبارەکاندا فێرخوازەکان لە مامۆستا و پەروەرشیارەکانی خۆیان بە تواناتر بن، بەلاّم بە هۆی ئەوەیکە پەروەرشیارەکان

ئەزموونیان هەیە و هێز و ووزەی خۆیانیان لە یەك زەمینەدا چڕ و کۆکردوەتەوە دەتوانن فێری یەك دوو هونەرت بکەن کە بە شێوەیەکی خێرا گۆڕانکاریت لا دروست بکات.

پەروەرشیاران هەندێك جار زانیاری، شێوە و هونەرێکی نوێتان فێردەکات و پێتان نیشان دەدات کە چۆن بە سوودوەرگرتن لێیان ئەنجامێکی دیار و بەرجەستە وەدەست بێنیت، هەندێك جاریش تەنانەت بابەتێکی تازەت پێنابەخشن، بەڵکو تەنها ئەوەت پێدەڵێن کە لە کات و ساتێکی دیاریکراودا چی بکەیت و دەتخەنە ژێر باری ئەو کارەوە، من بۆ خۆم بیرم کردەوە کە" من تەنها پەروەرشیارێکی سەرکەوتووم، من وەك پەروەرشیارێك یارمەتی کەسانێك دەدەم کە بە ئاسانی و ئاسوودەییەوە خواستە واقیعی یەکانی خۆیان وەدەست بێنن"، هەموو کەسێك پێویستی بە پەروەرشیار هەیە ئیدی بەرێوەبەرێکی پلەبەرزبێت یا خوێندکارێکی زانکۆ، یا خێزانێکی ماڵەوە، یا پیاوێکی بێ ژن، یا سەرۆك کۆماری ئەمەریکا بێت! دوای ئەوەی کە ئەم نمونە و تەشبیهەم سەبارەت بە خۆم پەسەند کرد، دیدوتێڕوانینێکی تازەم سەبارەت بە خۆم پەیدا کرد و و فشاری عەیسەبیم کەم بوویە وە و ئارامتر بوومەوە، خۆم لە کەسانی دیکە نزیکتر هەست پێدەکرد، هەستم بەوە کرد پێویست بەوە ناکات کە" باشتر" و" کامڵتر" بم لە کەسانی دیکە، کەم کەم زیاتر لە ژیان چێژم وەرگرت و کاریگەریم لە سەر کەسانی دیکە چەند بەرامبەر بوویەوە.

ڕەنگە نمونە و وێکچواندن گیانت رزگار بکەن:

دووکەس لەو کەسانەی کە من و هاوسەرەکەم" بیکی" کە شانازی بەوەوە دەکەین بە دۆست و هاوڕێی خۆمانیان دابنێین بریتین لە" مارتین و جنت"، ئەوان نزیکەی سی ساڵە ژیانی هاوسەرێتیان پێکهێناوە و گرنگترین شتێك کە بووەتە هۆی رێزلێنان و پێزانینی من بۆ ئەوان ئەوەیە کە ئەوان بەرگری و پارێزگاری لە خۆیان و خێزانەکەیان و هەرکەسێك دەکەن کە پێویستی بە پارێزگاری لێکردن بێت، لە دیدی هەموو کەسێکەوە ئەوان کەسانێکی بەخشندە و یارمەتیدەرن و بۆ خزمەتکردنی کەسانی دیکە ئاست و سنورێکیان بۆ نی یە، ئەوان نمونەی هاوپەیوەستین، ئەو نمونەی کە ئەوان بۆ مرۆڤایەتی پێیانە ئەمەیە کە" مرۆڤەکان خێزانێکی گەورەن" هەرلەبەر

ئەمەشە کە ئەوپەری ڕێز و خۆشەویستی و دڵسۆزی سەبارەت بە کەسانێکیش دەردەبرن کە بەتەواوەتی بەوان بێگانە و نامۆیە،

جارێکیان ئەو سەبارەت بە ژیانی خۆی چیرۆکێکی بۆ گێڕرامەوە کە چۆن تەشبیهێك ژیانی ئەوی ڕزگار کردووە و ووتی:

سەردەمێك لە وولاتی فلیپین دەژیام و لەو کاتەدا لەگەڵ تیپێکی لێکۆڵەر سەرقاڵی لێکۆڵینەوە بوم لە ناوەراستی جەنگەڵ و دارستانەکانی ئەو وولاتەدا، ڕووداوێك بوویە هۆی ئەوەی کە ژیان بە ترسەوە لەبەرچاوم بەرجەستە ببێت و دوای ئەو ڕووداوە بە هۆی ڕستەیەکەوە کە خێزانم پێی ووتم بۆچوونم سەبارەت بە ژیان گۆڕاو و هەنووکە ژیان بە شێوەی ململانێیەکی ئاڵۆز و سەرگەرمکەر دەبینمەوە، نمونەی ئەمرۆی من بۆ ژیان ئەمەیە کە ژیان بۆخۆی ڕازێك یا مەتەلێکە، لە مەتەڵەکانی مرۆڤ بوون، وە لەمەیکە بەهۆی هەر ئەزموونێکەوە ڕازێکم بۆ دەردەکەوێت چێژ وەردەگرم.

بەرنامەی لێکۆڵینەوەکانی ئێمە هەموو ڕۆژێك لە دووشەممەوە تا هەینی و بە شێوەیەکی ئاسایی شەوی هەینیش بەردەوام بوو وە پشووی کۆتایی هەفتە لەگەڵ هاوسەرەکەمدا جنت بە ئۆتۆمبیل دەچووین بۆ مانێلا کە دووسەعات و نیو لە شوێنی نیشتەجێبوونمانەوە دروو بوو، ڕۆژێکی هەینی من بە پێچەوانەی باری ئاسایی لە شوێنی نیشتەجێبوونم مامەوە تا ئەوەیکە بەیانی ڕۆژی شەممە بەشداری لە بەرنامەیەکی بێوێنەی لێکۆڵینەوە و دۆزینەوە دا بکەم، بەڵام هاوسەرەکەم ناچار چوو بۆ شار تا چاوێکی دەستکرد بکرێت بۆ کرێکارێکی هەژار و دەست کورت، ئەو شەوە بە هۆی تەنهایی و بێئەرکی یەوە خەریك بوو شێت بم، بەیانی ڕۆژی دواتر، دڵم زۆر بە توندی کەوتە لێدانەوە و هەموو ئەندامەکانی جەستەمی لە پەلوپۆخست و دووچاری ئیفلیج بوونی کردن، کەوتمە سەر زەوی و لە بێئاگایی و بێهەستیمدا هەموو توانا و ئیرادەی خۆمم وەگەر خست و خۆم لە دەرگاکە نزیك کردەوە و بە هاوارکردنەوە داوای یارمەتیم کرد، ئەو کاتەی لە زەویدا کەوتبووم بە چاوەکانی خۆم مەرگم بینی، وادەکەوتە بەرچاووم کە لەسەر بەرزاییەکانی دەریاچەیەکی دوورەدەستدا دەجوڵێم، لە پڕ کەوتمە ئارامی یەکی تەواوە و هیچ ئێش و ئازارێکم نەما، بۆ خۆم بیرم کردەوە" کەواتە ئەمەیە مەرگ" و ئیدی لەو کاتەدا بوو کە لەوە تێگەیشتم ترسێکم لە مردن نی یە، بەڵکو ئەوەی کە مایەی وەحشەت و ترسانە ژیانە! و دووبارە لەوە گەیشتم کە

ژیان ململانێەکی ڕاستەقینەیە. هەرچۆنێك بێت هە موو هێزی خۆمم کۆکردەوە، زۆر بە زەحمەت دەستم لە ژوورەکە هێنایە دەرەوە و مشتێك گژو گیا کە لە سەر زەوی دەرەوەی ژوورەکەمدا ڕووا بوو چنگم پێداکرد و لە لوتم نزیك کردەوە، بۆنی گژوگیاکە بوویە هۆی ئەوەی کە دووبارە لە جەستەمدا هەست بە دەردێك بکەمە وە و لەوە بگەم کە هێشتا زیندووم، و سوور بووم لەسەر ئەوەی کە بە زیندوێتی بمێنمەوە و هەرلەبەر ئەوەش درێژەم بە هەولوکۆششی خۆم دا.

کاتێك کە کرێکارەکان منیان دۆزیەوە، ئومێدێکیان بە زیندوومانەوەی من نەبوو، ئەم بابەتەم لە نیگا و قسەکانی ئەوانەوە زانی، کەم کەم هێز ووزەی خۆمم لەدەست دەدا، یەکێك لە فرۆکەوانەکان کە زانی دۆخەکە نائاسییە گیانی خۆی خستە مەترسی یەوە و لە دۆخ و هەلومەرجێکدا کە توندی با بە خێرایی سی چل گرێی دەریایی بوو منیان گەیاندە نەخۆشخانە، و خستمیانە سەر نەقاڵە و پاشان گواستمیانەوە بۆ بەشی ئۆرژانس،لەوێشدا شپرز و پرژاوباس و خواس لە مەرگ و مردن بوو، سات لە دوای سات لاوازی بەسەرمازاڵتر دەبوو، دواجار جنت هات، ئەو تەنها باس و خواسێکی سەبارت بە گەرمابردن بیستبوو، دوای هاتنەژوورەوە، پزیشکەکان خراپی و وێرانی حاڵی منیان پێووت، بەڵام ئەو ئەمەی قەبووڵنەکردو وای بیردەکردەوە کە من تەنها پێویستم بە بەهێزکردنی ڕۆحیەت هەیە، وە دەبێت هەرچۆنێك بێت ئەو نمونە و سەرمەشقی ترسە کە بەسەر من و هەروەها خۆیشیدا زاڵ بووە ووردوخاش بکات و تێکوپێکی بشکێنێت، وە دەستبەجێ بە ووتنی چەند ڕستەیەك هەر ئەم کارەی کرد، کاتێك کە چاوەکانم کردەوە ئەوم لە ژوور سەری خۆمدا دیتەوە کە بە خەندەیەکەوە دەیووت: " خۆشەویستەکەم، هەموی فلیمە، تەنها فلیمێکی سینەمایی یە!" لەو ساتەدا هەستم بەوەکرد کە بە زیندوێتی دەمێنمەوە و باشبوونم دەستی پێکرد، ئەم نمونە و تەشبیهە بوویە هۆی ئەوەیکە دۆخەکە زۆر بە خراپ و مەترسیدار وەرنەگرم و وە واهەست بکەم کە دەتوانم دەرۆستی بێم، بێگوومان فلیمێکی سینەمایی ئەوەندە نرخ و بەهای نی یە کە مرۆڤ بەهۆیەوە دڵی لە کار بکەوێت، پەیامی گەورەی ئەم نمونەیە لەمەش زۆرتر بوو، سەیرکردنی فلیمێك ڕەنگە دەردناك بێت، بەڵام درێژە ناکێشێت و بەردەوام نابێت، شتێکی تێپەرە و ڕاستەقینە نی یە، دواجار لە شوێنێکدا دەرهێنەر فەرمانی"کۆتایی" دەدات، سوود وەرگرتنی هاوسەرەکەم لەم نمونە

دره‌وشاوه‌یه‌، و ته‌نها یه‌ك لێكچواندن بوویه هۆی ئه‌وه‌یكه بیروهۆشم كۆبكه‌مه‌وه و هێزووزه‌م به‌گه‌ر بخه‌م و تا ئه‌مرۆش پێموا وایه كه ئه‌م نمونه‌یه گیانی منی رزگار كردووه"

نمونه و ته‌مسیل نه‌ك ته‌نها وه‌ك مرۆڤێك كاریگه‌ریمان له‌سه‌ر به‌جێدێلێت به‌ڵكو كاریگه‌ریش له سه‌ر كۆمكه‌ڵگه و ته‌نانه‌ت جیهانیش به‌جێدێڵێت، ئه‌و نمونانه‌ی كه ره‌هه‌ندێكی فه‌رهه‌نگی و كه‌لتوریان هه‌یه بیرو كارمان فۆرمه‌له ده‌كه‌ن یا رێگه‌مان لێده‌گرن، هه‌رچه‌نده له ده‌یه‌ی كۆتاییدا له زه‌مینه‌ی گه‌شتی ئاسمانیدا پێشكه‌وتنێك روویداوه و گه‌شتكردن بۆ سه‌ر مانگ بووه‌ته كارێكی ئاسایی هه‌ندێك جار وه‌ك كه‌شتی ناو له‌زه‌وی ده‌نرێت، ئه‌گه‌رچی ئه‌م نمونه‌یه له جۆری خۆیدا جوانه به‌ڵام ئه‌و كاردانه‌وه‌ی كه ئێمه ره‌نگه له‌به‌رامبه‌ر ئه‌م نمونه‌یه‌دا نیشانی بده‌ین نه‌گاته ئاستی ئه‌و كاردانه‌وه عاتیفی یه‌ی ی كه له به‌رامبه‌ر" ژینگه دا" نیشانی ده‌ده‌ین، ئه‌م نمونه‌یه به‌راوورد بكه له گه‌ڵ نمونه‌ی" دایكی گێتی" كه زه‌وی به دایكێك ده‌چوێنێت تا جیاوازی نێوان ئه‌و دوو هه‌سته ده‌ركبكه‌یت، واته جیاوازی نێوان گرنگیپێدان و چاودێری دایك و پاكراگرتنی كه‌شتی ئاسمانی، فرۆكه‌وانه‌كان و كه‌شیه‌وانه‌كان خوو عاده‌تیان به‌وه گرتووه ناوی مێینه له كه‌شتی یا فرۆكه‌كانیان بنێن و بڵێن: " ئه‌و وه‌ك ژنێك جوانه" ره‌نگه هۆكاری ئه‌مه‌ش ئه‌وه بێت كه ئه‌گه‌ر ناوو سیفه‌تی پیاوێكی هه‌یكل زل و به‌هێزی لێبنێن ئه‌وه توند و زبرتر له‌گه‌ڵی بجولێنه‌وه و مامه‌ڵه‌ی بكه‌ن تا ئه‌وه‌ی كه شێوه‌ی خاتوونێكی شازاده‌ی جوان به‌رجه‌سته بكه‌ن كه به به‌رزایی ئاسمانی شیندا وه یا له ده‌ریای نیلی له له‌نجه‌كرندایه.

" دیواری ئاسنین به‌سه‌ر سه‌رانسه‌ری كیشوه‌ری ئه‌وروپادا هه‌ره‌سی هێناوه"

زینستۆن چه‌رچڵ

له جه‌نگه‌كانیشدا سوود له ته‌مسیل و نمونه‌كان وه‌رده‌گیرێت، بروانه له‌م چه‌ند ساڵه‌ی دواییدا چۆن روخساری ئه‌وروپاری رۆژهه‌ڵات گۆراوه، نمونه" دیوار یا دیواری ئاسنین" ی ساڵه‌كانی دوای جه‌نگی دووه‌می جیهانی فۆرمه‌له كرد و دیواری

بەرلینیش بە سومبول و روخسارێك لە دابەشكردنی ئەوروپا بۆ دووبەش دادەنرا، دوای ئەوەی كە لە نۆڤەمبەری ١٩٨٩ دا دیواری بەرلین روخا شتێك زیاتر لە دیوارێكی بەردین داورووخاو، رووخانی ئەم دیوارە، هاوڕێ بوو لە گەڵ داروخانی بیروباوەری بەشێكی زۆر لە رەشۆكی خەڵكی كە بە درێژایی ژیانی خۆیان باوەریان بە روداوێكی لەم چەشنە نەدەركرد، بۆچی گروپێكی گەورە لە خەڵكی بە شادمانی یەوە هێرشیان كردە سەر ئەم دیوارە و رووخاندیان، لە كاتێكدا كە چەندین دەرگای زۆر هەبوون و دەیانتوانی لێیانەوە تێپەڕن؟ هۆكارەكەی ئەمە بوو كە رووخاندنی ئەم دیوارەیە بە نمونەیەك لە كاری مومكین، ئازادی و تێكشكاندنی بەربەستەكان دادەنرا.

قسە و كردارەكان یەك بخە:

سوود وەرگرتن لە هەر هێز و وزەیەكی گەورە كە لە تەمسیل و نمونەكاندا هەیە، پێویست بەوە دەكات كە ئەو نمونانە بەگەر بخەین و بەكاریان بهێنین، هەندێك لە خەڵكی سوود لەو نمونانە وەردەگرن كە لە ژیانی پیشەییاندا بەسوود دەبێت بۆیان، بەلأم لە ژیانی خێزانی خۆیاندا چەندین كێشە دروست دەكەن، خاتوونێك دەناسم كە پارێزەرەو لە دادگاكاندا و لەبەرامبەر بەرامبەرەكەدا سوود لە نمونە و تەشبیە وەردەگرێت و لە ماڵەوەش هەر ئەم نمونە و تەشبیهانەش بەكاردەهێنێت، رەنگە مێردەكەی هەر بە سووعبەتەوە قسەیەك بكات، بەلأم لەوە دڵنیایە كە دوای ساتێكی دیكە هاوسەرەكەی بە جۆرێك هەڵسوكەوت دەكات وەك ئەوەی كە كە لە پێگە و شوێنی شایەتێكدا وەستاوەتەوە و لە هەوڵی ئەوەدایەكە بە چەند پرسیارێكی دژ و ناكۆك بەیەك بیخاتە ناوداوەكەوە و بە گیری بێنێت،ئاشكرایە كە ئەم شێوە بۆ ژیانی هاوسەرایەتی و خێزانی گونجاو نی یە، وێنای ئەوە بكە كە پۆلیسێك یا لێكۆڵەرەوەیەك كاتێك كە دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە لە پێستی خۆی نەچێتە دەرەوە و لە ماڵەوەشدا سووراخی سەرەدەزوویەك بكات و لە وشیوێن خراپكار و تاوانبار بگەڕێت! !

نمونەیەكی دیكەی ئەم جۆرە كەسانە كەسێكە كە كە لە ماڵەوە هێندە وا بە شێوەی" هەستێكی تر" دەجولأیەوە كە ژن و منداڵەكانی هەستیان بە هیچ جۆرە پەیوەندییەكی سۆز و عاتیفی نەدەكرد لە گەڵیدا و پێیان وابوو كە ئەو هەمیشە

خەرێکە ڕێنماییان دەکات، ئەم کەسە چاودێری بورجی فرۆکەخانە بووو! لە کاتی ئەنجامدانی ئەرکی پیشەکەیدا دەبوو خوێنسارد و بێهەست بوایە و تەنانەت لە کاتێکدا کە ڕوداوێك ڕوویداەدا دەبوو بیتوانیبایە کە دەنگ و هێمنی خۆی بپارێزێت تا فرۆکەوانی فرۆکەکە نیگەران و نارەحەت نەبێت،ئەم شێوازی مامەڵەی" هەستەکانی دیکە" بۆ ئەنجامدانی ئەرکی پیشەکەی ئەو زۆر باش و بەسوود بوو، بەڵام سوودلێوەرگرتنی لە ماڵەوەدا کارێکی ڕاست و دروست نەبوو، ئاگادار بە ئەو نمونانەی کە تەنها بۆ یەك حاڵەت بەسوودن بۆ حاڵەتەکانی دیکە سوودی لێوەرنەگریت، ژینگەی کار مەگوازەرەوە بۆ ماڵەوە، لە پەیوەندیکردن لەگەڵ نزیکان و دۆست و هاوڕێکانتدا مامەڵە و تێڕوانینێکی جیاوازت هەبێت.

خەڵکی لە پەیوەندییەکانیاندا سوود لە چ نمونەیەك وەردەرگرن؟ هەندێك هەن نازناو ناوناتۆرەی وەك" پیرەپیاو" و" پیرەگورگ" و" موزعیج" و" ئاغا" لەو دۆست و کەسانە دەنێت کە بە هەر شێوەیەك لە شێوەکان سەروکار و پەیوەندی هەیە لە گەڵیاندا، هەندێك لە خانمان هاوسەرەکانیان بە" سەرۆك و سەرکردە" ناودەبەن، ئایا ناتوانرێت سوود لە نمونەیەکی ووزەبەخشتر وەربگیرێت؟ هەندێك هەن هاوسەرەکانیان بە" عیشقی من" و" ڕۆحی من" و" هابەشی ژیان" ناودەبەن، هەریەکێك لەم ووشانە ڕوونکەرەوەی جۆرێکە لە پەیوەندی، ووشەی" هاوبەش" ڕەنگە جۆش و خرۆشێك دروست نەکات، بەڵام ووشەی"عیشق" بەرەهایی جۆش و خرۆشهێنەرە، بۆچی منداڵەکانمان بە" حەیوان" یا" بەچکە سەگ" بانگ بکەین و پێیان نەڵێین" دەستە گوڵ"؟

چەند ساڵێك بەرلە ئێستا یەکێك لە مامۆستاکانم ژیانی بە چواروەرزەی ساڵ چواند و بوویە هۆی ئەوەیکە من تێڕوانینێکی تازەم بۆ ژیان لا دروست ببێت، زۆرێکیش کاتێك کە دووچاری گرفتاری و کێشە دەبن پێیان وایە کە ئەم کێشە و گرفتارییانە هەمیشەیین، بەڵام من دەڵێم: " ژیان چواروەرزی هەیە و من ئێستا لە زستاندا دەژیم" خاڵی گرنگ ئەمەیە کە کاتی خۆت لە زستانی ژیاندا دەبینیتەوە، و دەزانیت بەو زوانە بەهار دێت، خۆر لە پشتی هەورەکانەوە وەدەردەکەوێت، سەرما کۆتایی پێدێت، کەم کەم هەوا گەرم دەبێت، هاوین ڕادەگات، چاودێری دەغڵ و دان و کشتوکاڵی خۆت دەکەیت، وە لە پاییزدا پاداشتی خۆت وەردەگریتەوە، ڕەنگە

ئەنجامێکیشت نەبێت و هیچیش هەڵنەگریتەوە، ئافات، تەرزە و بارانی ناوەخت بەرهەمەکەت خراپ بکەن، بەڵام لەوە دلنیایت کە ئەم چەرخ و ڕۆژگارە بەردەوام لە سووڕاندایە و بەردەوام هەلودەرفەت ماوە و دەمێنێت.

لە یەکێك لە سیمینارەکانما کەسێك بەشدار بوو کە نزیکەی ٨٠ کیلۆ زیادە کێشی هەبوو؟ دوای ئەوەیکە لەگەڵیدا دووام بۆم دەرکەوت کە ئەو قەڵەوی لەگەڵ مەعنەویدا گرێداوە، ئەوەی دەووت کە کاتێك کە مرۆڤ زۆر قەڵەو بێت ئیدی کەم کەم خەڵکەکان لێی دوور دەکەونەوە و تەنها ئەو کەسانەی کە ئەهلی مانان دەبنە هاوڕێ و دۆستی، چوونکە ئەو کەسانەی کە ئەهلی مەعنەویەت بن گوێ بە قەڵەوی نادەن و تەنها کەسایەتی ڕاستەقینەی مرۆڤ لەبەرچاو دەگرنو ئاوڕی لێدەدەنەوە، ئەوانی دیکەش کە ئەهلی مەعنەویەت نین ئەوە باشترە کە هەڵبێن و دووربکەونەوە چونکە ئێمە سەروکارمان لەگەڵیاندا نی یە، دەیووت: " دەزانم کە تۆ لەم قسانە تێناگەیت،بەڵام بە بۆچوونی من ئەمە حەقیقەتێکە کە قەڵەوی مەعنەویاتی مرۆڤ زۆر دەکات، ئەمە وێڕای ئەوەی کە زۆرێك لە کەسە خاوەن ڕێزەکان و خاوەن جەماوەرەکان کەسانێکی قەڵە و بوون و من پێم وایە کە خوا کەسانی قەڵەوی خۆش دەوێت...."

ووتم: " من پێموایە کە خوا هەموو بەندەکانی خۆی خۆشدەوێت، بەڵام پێشموایە کە کەسانی قەڵەو لە شیش دەدات و لەسەر ئاگری دۆزەخ دەیانکاتە کەباب! " هەڵبەتە ئەمە بیروباوەری ناخ و قووڵایی من نەبوو، بەڵام خۆش ئەوە بوو کە دوای ئەم قسەیە سەیری قەدو قیافەی ئەوت کردبا! هەرچۆنێك بێت ویستم نمونە و سەرمەشقی فکری ئەو بروخێنم و تێکوپێکی بدەم، دواتر ووتم: " جەستەی تۆ بەچی دەچێت؟ " ووتی: " هیچ تەنها کەرەستەیەکە"" ئایا کەرەستەیەکی باشە؟ " ووتی: " گرنگ نی یە باش بێت باش نەبێت، گرنگ ئەمەیە کە مرۆڤ بگەیەنێتە شوێن و جێگەی مەبەست".

دەبوو گۆراناکارییەك لەم نمونەیەدا کرابا، ئەو کەسێکی باش و هەستیار بوو، لەبەرئەوە بڕیارمدا کە یارمەتی بدەم و نمونە و تەمسیلێکی کی تازە بخەمەبەردەستتی کە لەگەڵ بیروباوەرەکانیدا بگونجێت، پێم ووت: " ئەگەر ئەوە بزانیت کە جەستەی تۆ تەنها کەرەستەیەك نی یە، بەڵکو پەرستگای ڕۆحی تۆیە، ئەو کاتە چۆن مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت؟ " ئەو سەری باداو دیار بو کە جەستەی خۆی وەك پەرستگای ڕۆحی خۆی قەبووڵکردووە، هەربەم نمونەیە سادەیە ئەو گۆرانکارییەکی

لە خۆیدا بەدیهێناو ئۆتۆماتیکیانە یاساکانی خۆراك وئەمەیکە چی بخوات و چەندێك بخوات و چۆن بیخوات رەچاورکرد،نمونەیەکی جیهانی بە شێوەیەکی گشتی بۆچوونی ئەوی سەبارەت بە خۆی گۆڕی.

تۆ سەبارەت بە پەرستگا چ رەفتارێکت هەیە؟ ئایا پری دەکەیت لە مشتێك خۆراکی پڕ لە چەوری و رۆن؟ گۆرینی وێناکردن تێڕوانینی ئەم کەسە سەبارەت بە جەستەی بە گشتی گۆری، لە کاتی نوسینی ئەم چەند دێرەدا شەش مانگ بەسەر ئەو سیمینارەدا تێدەپەرێت و ئەو کەسە تا ئێستا ٧٥ کیلۆ کێشی دابەزاندووە، وە ئەم کارەی تەنها بە یارمەتی تەشبیهێك ئەنجام داوە، و ئەم تەشبیهەش بووەتە عادەت و خوویەك لای ئەو سەرەنجام بیر و هەڵسوکەوتی ئەوی خستووەتە ژێر کاریگەرییەوە، ئێستا کاتێك کە بۆ شت کرین دەروات بۆ سۆپەرمارکێتەکان لە خۆی دەپرسێت: " ئایا ئەم خۆراکەی کە دەیکرم شایستەی پەرستاگایەکە؟ " و کاتێك کە لە رارەوەکانی سۆپەرمارکێتەکەدا دەسورێتەوە و ئەو خۆراکانە دەبینێت کە پێشتر خوو عادەتی پێوەگرتبون خۆی لە حاڵەتێکدا دەبینێتەوە کە لە شیشدراوە و دەبێتە کەباب و زۆر بە خێرایی ئەو رارەوە بەجێدێڵێت، ئەم پیاوە پێشتر عادەتی وابوو کە گوێ بۆ مۆسیقای توندوخێرا رابگرێت و ئەوەندە دەنگی مۆسیقاکەی بەرز دەکردەوە دەورووبەرەکەی لەوە دەترسان کە پەردەی گوێی بتەقێت، ئێستا ئەم عادەتەیشی تەرك کردووە و دەڵێت دەبێت چاودێری پەرستگای رۆحی خۆم بکەم، سەرنج بدە کە گۆرینی نمونەیەك دەتوانێت هەموو لایەنەکانی ژیانمان بگۆڕێت.

گۆرینی شێوەی کرمی درەخت و بوونی بە پەپوولە:

رۆژێکیان کاتێك کە کورەکەم"جوشوا" تەمەنی نزیکەی شەش حەت ساڵان بوو، بە گریانەوە لە قوتابخانەوە گەرایەوە بۆ ماڵەوە، چونکە یەکێك لە هاوپۆلەکانی لەبەرزایی یەکیك لەکەرەستەکانی یاری و گەمەکردن کەوتبووە خوارەوە مردبوو، لە کەناریدا دانیشتم و ووتم: " ئازیزەکەم دەزانم چ هەستێکت هەیە، دڵت بۆی تەنگ بووە و هەر دەشبێت هەستێکی لەم چەشنەت هەبێت، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانیت کە هۆکاری ئەم هەستەی تۆ ئەمەیە کە تۆش خۆت بۆخۆت کرمی درەختێکیت! !" ووتی: " چی؟ " وە

هەڵبەتە بیروهۆشی تا ئەندازەیەك لە ڕێگە ترازا، ووتم: " واتە وەك کرمی درەخت بیر دەکەیتەوە" وتی: " مەبەستت چی یە؟ ".

ووتم کرمی درەخت لە ژیاندا کاتێك دێتە پێشەوە کە ئیدی پیی وایە کە مردووە،" دەزانیت ئەوە چ قۆناغێکە؟ " ووتی: " بەڵی هەمان ئەو کاتەیەکە کە بە دەروی خۆیدا قۆزاخە دروست دەکات و خۆی تێدا دەشارێتەوە" ووتم: " بەڵی وە ئەگەر سەیری قۆزاخەیەك بکەیت دەبینیت ئەو شتەی کە تیایدایە وەك کرم نی یە زۆربەی خەڵکی لەوانە خودی کرمەکە خۆیشی وا بیر دەکەنەوە کە کرمەکە مردووە، بەڵام لە ڕاستیدا کرمەکە لە حاڵەتی شێوە گۆڕێنیدایە، لە شتێکەوە دەگۆڕدرێت بۆ شتێکی دیکە، وەتۆش دەزانیت کەسەرەنجام دەگۆردرێت بۆ چ شتێك؟ " ووتی: " بەڵێ دەبێتە پەپووڵە".

ووتم: " ئایا کرمی درەخت ئەوانەیان کە بچووکن و لەسەر زەوین ئەوە دەبینین کە کرمەکان دەگۆردرێن بۆ پەپووڵە؟ " ووتی: " نەخێر" ووتم: " کاتێك کە کرمێك وەك پەپوولەیەك لە قۆزاخەکە دێتە دەرەوە چی دەکات؟ " ووتی: " هەڵدەفڕێت" ووتم: " بەڵی ڕاستە، باڵەکانی لەبەردەم ڕووناکی خۆردا دەدا بە یەکدا و کاتێك کە ووشك بوویەوەدەست دەکات بە فڕین، لەم کاتەدا زۆر لەو کاتە جوانترە کە لە شێوەی کرمی درەختدا بوو، ئایا پەپوولەکە ئازادی زۆرتری هەیە یا کرمەکە؟ " ووتی: پەپووڵە ئازادترە" ووتم: " ئایا بە پەپوولەیی ژیان خۆشتر بەسەر دەبات یا بە بە کرمی؟ " ووتی: " چوونکە پەروانە پێی کەمتری هەیە کەواتە کەمتر ماندوو دەبێت! " ووتم: " بەڵی پەپوولە پێویستی بە پیّ ی زۆرتر نی یە چوونکە باڵی هەیە و دەتوانێت بفڕێت، من پێم وایە کە هاوڕیّ کەی تۆش ئێستا باڵی هەیە".

دواتر ووتم: "بڕوانە ئێمە نابێت بڕیار لەسە رئەوە بدەین کە هەرکەسێك چ کاتێك دەبێت ببێت بە پەپوولە، ڕەنگە ئەم کارە بە بۆچوونی ئێمە هەڵە بێت، بەڵام خوا بۆخۆی باشتر ئەوە دەزانێت کە چ کاتێك هەر کەسێك دەگۆڕێت بۆ پەپوولە، بۆ نمونە ئێستا زستانە و ڕەنگە تۆ حەز بەوە بکەیت کە هاوین بێت، بەڵام ویستی خوا شتێکی دیکەیەو ئەو بەرنامەیەکی هەیە کە تێگەیشتنی بۆ ئێمە دژوارە، ئێمە دەبێت باوەڕمان بە خواهەبێت و ڕەزامەند بین بە ویستەکانی ئەو، چوونکە ئەو لە دروستکردنی پەپوولەدا لە ئێمە شارازاتر و کارامەترە، ئەگەر ئێمە لە شێوەی کرمی درەختدا بین

ڕەنگە ئەوە نەزانین کە لەم جیهانەدا پەپوولە بوونی هەیە، چونکە ئەوان لە راسەری ئێمەدا دەفڕن، بەڵام دەبێت ئەوە بزانین کە بەراستی پەپوولە بوونی هەیە" لەم کاتەدا جوشو باوەشی پێداکردم و ووتی: " بەڵێن دەدەم کە هاورێکەم بووەتە پەپوولەیەکی زۆر جوان".

تەمسیل و نمونە دەتوانێت مانای هەر شتێك بگۆڕێت، وە ئەو رەنج و چێژانەشی کە دەیدەینە پاڵ کاروبارەکان، ئەوانەش هەم بگۆڕێت،هەروەها دەتوانێت زمانمان و ژیانیشمان بگۆررێت، دەبێت زۆر بە ووردی نمونە هەڵبژێرین، هۆشیارانە هەڵیان بژێریت و نمونەیەگەلێك هەڵبژێریت کە هەستی خۆت و کەسە نزیکەکانت لە ژیاندا دەوڵەمەندتر و قووڵتر بکات، بە دووی نمونەکان بگەرێ و هەرئەوەندە لەوە ئاگادار بوویتەوە کە کەسێك نمونەیەکی خراپ بەکاردێنێت ئەوە دەستبەجێ ئەو نمونە و سەرمەشقەیە ووردوخاش بکەو لە شوێنیدا نمونەیەکی باشتر دابنێ، ئەم کارە سەبارەت بە خۆتان و سەبارەت بە کەسانی دیکەش ئەنجام بدە.

مەشق و راهێنانی کردەیی:

١- ژیان چی یە؟ ئەو نمونانە بنوسە کە لەم بارەیەوە هەڵتبژاردوون:

ئەوە بنوسە کە ژیان وەك چی وایە و بەچی دەچێت، لەم بارەیەوە هەرچیەك کە وەبیرتاندا دێت بیانووسە، چونکە رەنکە زیاتر لە یەك نمونەت لابێت بۆ ژیان، کاتێك کە دۆخی رۆحیتان نەخوازرا و لاوازە رەنگە ژیان وەك جەنگ و هەرا ببینیتەوە و کاتێکیش کە رۆحیەتێکی بەهێز و باشت هەیە ژیان وەك بەخشش و دیاری یەکی خوایە لەبەرچاوت بەرجەستە دەکەیت، هەموو نمونەکان بخەرە سەر کاغەز، پاشان لەم وێنەیە بکۆڵەرەوە و لە خۆت بپرسە: " ئەمەیکە ژیان واو بەم شێوەیە لای من چ مانایەك دەبەخشێت؟ " ئەگەر ژیان شتێکی پیرۆزە مانای ژیان چی یە؟ ئەگەر ژیان خەونێکە مانای چی یە؟ ئەگەر ژیان شانۆیەکە مانای چی یە؟ " هەر نمونەیەك لە لایەکەوە زیانبەخشە و لەلایەکی دیکەوە ووزەبەخشە، ئەگەر بڵێین: " ژیان شانۆی گەمەیە" رەنگە نمونەیەکی جوانمان هێنابێتەوە، چوونکە ماناکەی ئەمەیە کە دەتوانیت برۆیتە سەرشانۆ و دەنگی خۆت بە کەسانی دیکە رابگەیەنیت و لە جیهاندا

گۆرانکاری یەك ئەنجام بدەیت، بەلأم دەتوانێت ماناکەی ئەمەش بێت کە تۆ لەم شانۆیەدا رۆڵێك دەگێریت و هەستی راستەقینەی خۆت دەشاریتەوە، لەبەر ئەوە چاوێکی وورد بە نمونەکانتدا بگێرەوە، چاکەو خراپەی ئەم نمونانە چی یە؟ بۆ ئەوەی هەست بە خۆشبەختی و هێز و ئازادی بکەیت حەزتان لەوەیە کە سوود لە چ نمونەیەکی تازە وەرگرن؟

٢- ئەو تەمسیل و نمونانەی کە پەیوەندیەکەسی یا ژیانی هاوسەرایەتی تۆ بەرێوەدەبەن چین؟ ئایا ئەم نمونانە وورەبەخشن یا لاوازکەر و روخێنەر؟ ئەوەت لە بیر بێت ئەو زانیاریانەی کە سەبارەت بە نمونەکان هەتە بە تەنهایی دەتوانێت ببێتە هۆی گۆرینی ئەو نمونانە، چوونکە دەستبەجێ مێشکت دەست دەکات بە خستنە رووی بیروبۆچوون: " ئەم نمونەیە راست و دروست نی یە، بەڵکو جێگەی گەمە و مەسخەرەیە! " ئەوجا بە ئاسانی دەتوانیت نمونەیەکی تازەی لە جێگەدا دابنێیت، جوانی ئەم شێوەیە لەوەدایە کە زۆر سادەیە.

٣- کام لایەنەی ژیان کاریگەریەکی بەهێزی هەیە لەسەرت؟ پیشە؟ باوك و دایك؟ منداڵەکان؟ توانای فێربوونتان؟ ئەو تەشبیهانەی کە لەم زەمینەیەدا هەتن بیاندۆزەرەوە بیانخەرە سەر کاغەز، بۆ نمونە" فێربوون وەك گەمە و یاری وایە" ئەگەر تەشبیهەکەت ئەمەیە: " فێربوون وەك هەڵکێشانی ددان وایە" سروشتی یە کە ئەم تەشبیهەیە ئەوە دەخاتە روو کە کاری فێربوون لەگەڵ دەردورەنجدا هاورێیە! رەنگە ئەمە یەکێك بێت لەو نمونانەی کە دەبێت بگۆردرێن، هەر ئێستا بیگۆرە! دووبارە ئەوە دەڵێمەوە کە لایەنە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکانی هەر نمونەهێنانەوەیەك لەبەرچاو بگرە، کەشفکردنی ئەم خاڵە چەندین دەرکەی تازەت بەروودا دەکاتەوە.

٤- نمونەگەلێکی تازە دروستبکە کە هێز و وزەت پێببەخشن: بۆ هەریەکێك لە لایەنەکانی ژیان نمونەیەك دابهێنە، بریاربدە لەوە بەدواوەوە لە روانگەی چوار یا پێنج نمونەی تازەوە بروانیتە ژیان، ژیان جەنگ نی یە، ژیان ئەزموون نی یە، ژیان دەشێت گەمە بێت، دەتوانێت روناك بێت، دەتوانێت پیرۆز بێت، دەتوانێت دیاریەك بێت و

دەتوانێت گەشتێکی خۆشبەسەربردن یا هەر شتێکی دیکە بێت کە هەستێکی ووزەبەخش و پۆزەتیڤانەت لا دروست بکات.

٥- دواجار بریاربدە کە بەم نمونە تازە و ووزەبەخشانەووە مانگێك ژیان بەسەر ببەیت: بانگهێشتت دەکەم بۆ ئەوەی لە نێو تانوپۆی نمونەتازەکاندا حەز و تامەزرۆیی لە خۆتدا دروست بکەیت، وەك زاراوەکە دەڵێت: " ببە بە شێر"" بەسەر زەویدا پیاسە بکە."" سەری خۆت بدە لە ئاسمان" کاتێك کە لە بەرزایی جیهانەوە هەڵدەفڕیت، سەیری خوارەوە بکە و سەرنج بدەرە رێگەسادەکانی ژیان و خۆشحاڵ و" رووسور بە" و ئەوە بزانە کە ئەو شادی و چالاکی یەی کە ئێستا هەستی پێدەکەیت پەیوەندی بە سەرتای رێگەوە هەیە:

بمێنە تا سپێدەیەك بەختت هەڵبێت

کە ئەمە هێشتا بەرهەمی کازیوەیە

هەرئێستا کۆنترۆڵی نمونەکانت بگرە دەست و دنیایەکی نوێ بۆ خۆت بسازە، دنیایەکی پڕ لە بەرهەم، سەرنجراکێش و شاد و پڕ لە توانایی و ئیمکانیات،

هەنووکە لە دروستکردنی نمونەدا شارەزایی و هونەرت پەیدا کردووە، دەتوانیت سوود لە ووشەکان وەربگریت و دەتوانیت پرسیاری ووزەبەخش لە خۆت بکەیت، فێری دە هەستی ووزەبەخشت دەکەم کە ئەمەش بابەتی بەشی دواترە.

بەشی یانزەیەم

دە هەستی هێز ووزەبەخش

" بەبێ هەستەکان، رەنگە نەتوانرێت هیچ تاریکی یەك بۆ رووناکی و هیچ بێباکی یەك بۆ جوڵە و کۆششش بگۆردرێت"

کارل یونگ

دەمەوێت کەسێکتان پێبناسێنم کە ناوی" واڵت" ە، ئەو کەسێکی باش و گونجاوە و هەوڵدەدات همیشە کاری راست و دروست ئەنجام بدات، ئەو پێی وایە کە دەبێت هەر کارێك لە شوێنی خۆیدا و بە تەرتیب و راست و دروست ئەنجام بدرێت، هەموو رۆژێك سەعات شەشونیو لەخەو هەڵدەستێت، خۆی دەشوات و پاشان خۆی رێکوپێك دەکات و فنجانێك قاوە دەخواتەوە، ژەمی نیوەروانی بە شێوەیەکی ئاسایی بریتی یە لە تەنها یەك سەندەویچ و سەعات حەوت و دە خولەك ماڵ بەجێدێڵێت تاوەکو بەرلە دەستپێکردنی قەرەباڵغی ترافیك بگاتە ئیدارە و ٤٥ خولەك لە کاتی بۆ بگەڕێتەوە، لە سەعات ٨ بەیانیدا لە پشت مێزی کارەکەیدایە و سەرقاڵی هەمان ئەو کارانەیە کە بیست و چوار سەعات پێشتر وەك خۆیان دووبارەی کردوونەتەوە.

لە سەعات پێنجی دوای نیوەرۆدا دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، ساردی یەکی فێنك هەڵدەدات و لەبەردەم تەلەفزیۆندا دادەنیشێت، لە سەعات ٦ دوای نیوەرۆدا هاوسەرەکەی دەگەڕێتەوە و پێکەوە بریاردەدەن کە بۆ خواردنی ژەمی ئێوارە ئەو خواردنە بخۆن کە پێشتر ماوەتەوە یا پیتزا دروست بکەن، دوای خواردنی ژەمی ئێوارە سەیری هەواڵەکان دەکەن و هەروەها هاوسەرەکەی بە پاکوخاوێنکردنەوەی

منداڵەکانەوە سەرقاڵ دەبێت و دەیانخەوێنێت، شەوانە بەر لە سەعات نۆ و نیو دەرۆنە ناو جێگەوە، پشوەکانی کۆتایی هەفتە بە پاکردنەوەی باخچەکەی ماڵەوە، چاککردنەوەی ئۆتۆمبیل یا پشوو بەسەردەبەن، واڵت ئەوە بۆ سێ ساڵ دەچێت کە لەگەڵ هاوسەرە تازەکەیدا هاوسەرداری پێکهێناوە، ئەگەرچی ناتوانرێت ئەوە بووترێت کە پەیوەندی یەکی گەرم و گور و عاشقانەیان هەیە پێکەوە بەلاّم کێشەیەکی گەورەشیان نی یە، بەدەرلەوەی کە ژیانیان هەروەك رۆژەکانی سەرەتای هاوسەرداری شێوەیەکی دووبارەبوونەوەی بەخۆوە گرتووە.

رەنگە تۆش لە لایەن خۆتەوە کەسێکی وەك واڵت بناسیت و تەنانەت لەگەڵیشیدا دۆست و هاورێش بیت، کەسێك کە هەرگیز بەدەست نارەحەتی و پەرێشانی یەکی گەورەوە ئازار و رەنج ناکێشێت، بەلاّم هەرگیزیش جۆشوخرۆشێکی بێوێنەش لە ژیانیدا بەدیناکرێت و بوونی نی یە، نزیکەی سەدەیەك بەرلە ئێستا" هانری دیوید فۆرد" لەوە گەیشتوە کە" ژیانی زۆربەی مرۆڤە ئاساییەکان بەدەرلە نائومێدی یەکی خامۆش شتێکی دیکە نی یە" بەدەستپێکردنی سەدەی ئێستا ئەم رستەیە بەداخەوە بەکارهێنانی رۆژ لە دوای رۆژ زیاتر بووە، دوای ئەوەی کە کتێبی" بەرەو کامەرانی – توانای بێسنوور" م بلاّوکردەوە ژمارەیەکی زۆر نامەم لە لایەن خوێنەرانەوە بەدەست گەیشت ئەوەی کە لە زۆربەی نامەکاندا سەرنجی منی بەرەو لای خۆی راکێشا بوونی ئەو حاڵەتە بوو لە ژیانی زۆربەی کەسەکاندا کە دەیانەویست لە رەنج هەلبێن و خۆیان بە جۆشوخرۆشتر و زیندووتر و پڕ ووزەتر هەست پێبکەن، لەو روانگەوەی کە گەشتی زۆر ناوچە و وووڵاتی جۆراوجۆرم کردووە و لەگەڵ کەسانی چینە جیاوازەکاندا هەڵسوکەوتم هەبووە ترپەی دڵی هەزاران کەسم هەست پێکردووە بەو ئەنجامە گەیشتووم کە بە شێوەیەکی غەریزەیی مەترسی" یەك ریتمی هەست" هەستپێدەکەم و نائومێدانە سۆراخی رێگەگەلێك دەکەین کە دووبارە دڵمان بخاتەوە جوڵەو ترپە و لێدان.

زۆرێك لە کەسەکان وا گومان دەبەن کە هەست و سۆزەکان شتێکە لە دەرەوەی دەسەلاّتی ئەوان و هەستەکان شتێکن کە خۆبەخۆ و دوور لە ئیرادە لەبەرامبەر رووداوەکانی ژیاندا دەردەکەون، ئێمە بە زۆری ترسمان هەیە لە دەرکەوتن و سەرهەڵدانی ئەم هەست و سۆزە نەخوازراوانەمان، وەك ئەوەی کە هەستەکان

میکۆربگەلێك بن کە چووبێتنە ناو جەستەمانەوە و کاتێك کە لە هەموو کاتەکانی دیکە زیاتر زیانمان لێکەوتووە هێرشمان بۆ دەکەن، هەندێك جار وا بیر دەکەمەوە کە هەست و سۆزەکان.خزمانێکن نزمتر لە هۆش و ژیری ئێمە و لەبەر ئەوە کەمتر جێگەی گرنگیپێدانن، هەندێك جار پێمان وایە کە هەستەکانمان کاردانەوەیەکە لە بەرامبەر رەفتار و کرداری کەسانی دیکە، بەڵام ئەوەیکە لە ئەم بیروباوەرە جیهانی یا گشتی یانەدا هاوبەشە ئەم خوێندنەوەیە کە ئێمە دەسەڵاتمان نی یە بەسەر ئەم دیاردە پڕ رەمز و رازەی کە بە هەستەکان ناودەبرێت.

خەڵکی بۆ هەڵهاتن لە دەستی هەست و سۆزەکانیان دەست دەدەنە کاروبارانێکی نامۆ و پێکەنیناوی، پەنا دەبەنە بەر مادەبێهۆشکەرەکان، مەشروبات، قووماڕ، زۆرخۆری، ئالوودەی پەرێشانی ماندووکەر دەبن، بۆ ئەوەی کە خۆشەویستەکەیان ئازار نەدەن (یا خۆیان نەرەنجێنن) هەستەکانیان سەرکوت دەکەن، و سەرەنجام پەیوەندیەکانی خۆیان و جوانترین ئەو هەست و سۆزانەی کە دەبێتە هۆی پێکەوە گریدانی ئەو دوانە لە ناو دەبەن.

بە بۆچونی من کەسەکان بۆ روبەروبوونەوەی هەستەکانیان پەنا دەبەنە بەردەم یەکێك لەم چوار رێگەیە، بزانە کە ئەمرۆ تۆ سوودت لە کام یەکە لەم چوار رێگەیە وەرگرتووە؟

١- خۆدوورخستنەوە: هەموومان حەزمان لەوەیە کە لە سۆزە دەردناکەکان دوور بکەوینەوە، سەرەنجام زۆربەی کەسەکان لەهەوڵی ئەوەدان کە تا ئەوپەری توانا خۆیان نەخەنە حاڵەت و پێگەیەکەوە کە سۆزێکی نەخوازراویان لا دروست ببێت، خراپتر لەمە ئەوەیە کە هەندێك هەوڵی ئەوە دەدەن کە هیچ هەستێکیان نەبێت! بۆ نمونە لە ترسی ئەوەی نەوەك وەڵامی نەخێر ببیستن خۆیان لە هەر داوایەك بەدوور دەگرن، خەجاڵەتی دەکێشن لە دروستبوونی هەر جۆرە پەیوەندییەك، خۆیان لە وەرگرتنی ئەو کارانە دەبوێرن کە پڕ لە بەرپرسیارێتین، ئەم جۆرە مامەڵەکردنە لەگەڵ سۆزەکاندا سەرەنجام مرۆڤ گرفتار دەکات، رەنگە بۆ ماوەیەکی کورت بتوانین خۆمان لە هەلومەرج و دۆخی نەخوازراو ببوێرین بەڵام لەبەرامبەردا زۆرێك لە ئیمکانیاتەکان، پەیوەندیەکان و عیشق و دۆستایەتی لەدەست دەدەین، وە سەرەنجامیش ناتوانین لەو

هەستانە هەڵبێنن، مامەڵەی دروست ئەوەیە کە هەوڵی ئەوە بدەین لەو هەست و سۆزانەی کە بە نێگەتیڤیان دەزانین لایەنێکی پۆزەتیڤانە پەیدا بکەین.

٢- ئینکار و نکوڵی لێکردن: ڕێگەی دووەمی ڕووبەڕووبوونەوەی سۆزەکان بریتی یە لە نکوڵی لێکردن و ئینکارکردنیان، هەندێك هەوڵدەدەن بە ووتنی ڕستەگەلێکی وەك" عەیبێکی نی یە! " یا" ئەوەندەش خراپ نەبووە! " هەستەکانیان بشارنەوە، بەڵام لە هەمان ئەو کاتەدا ئاگرێك لە هەناویاندا دەگڕێت و هەمیشە بیر لەوە دەکەنەوە کە چ ڕووداوێکی سامناك ڕوویداوە، چۆن کڵاویان لەسەر کراوە و خراپ سوود لە بوونیان وەرگیراوە، یا چۆن هەموو کارەکنیان بەراستی و دروستی ئەنجام داوە کەچی ئەنجامەکە خراپ کەوتووەتەوە، وە بۆچی دەبێت هەمیشە ئەم ڕووداوانە بۆ ئەوان بێتە پێشەوە؟ بە واتایەکی دیکە هیچ گۆڕانکاریەك لە دۆخ و هەلومەرجی جەستەیی یا سەنتەری گرنگیپێدانی خۆیاندا ناکەن، وە هەمان ئەم پرسیارە زیانبەخشانە لە خۆیان دەپرسنەوە، هەبوونی هەستێکی دیاریکراو واخۆنواندن کە ئەو هەستە بوونی نی یە، تەنها دەبێتە مایەی زۆربوونی دەرد و ڕەنج، دووبارە ئەوە دووپات دەکەمەوە کە نایدیدەگرتنی پەیامەکانی سۆز دۆخەکە خراپتر دەکات و باشتری ناکات، ئەگەر ئەو پەیامانە نادیدە بگرین کە سۆزەکانمان دەیانەوێت بیخەنە ڕوو ئەوە سۆزەکانمان زیاتر دەبن و سەرەنجام هەستەکانمان ئەوەندە توونددەبنەوە کە ئاوریان لێبدەینەوە، هەوڵدان بۆ نکولیکردن لە سۆزەکان، ڕێگەچارە نی یە، ناسینی سۆزەکان و سوودوەرگرتن لێیان شیوەیەکی ڕاست و دروستە کە لەم بەشەیەدا فێریان دەبیت.

٣- ململانێ: زۆرێك لە خەڵکی دەستبەرداری ڕووبەڕووبوونەوە دەبن لە گەڵ سۆزەکانیان و بە شێوەیەکی گشتی خۆیان وەدەستەوە دەدەن، لە بری ئەوەیکە ئەو پەیامە پۆزەتیڤانە وەربگرن کە سۆزەکانیان پێیان دەبەخشێت، دێن ئاوڕ لە بەهێزکردنی لایەنە نێگەتیڤەکانی ئەو پەیامە دەدەنەوە و دۆخەکە لەوەی کە هەیە خراپتر دەکەن، ئەم کارەش بە ئازایەتی دەزانن و لەم زەمینەیەشدا دەکەونە ململانێی کەسانی دیکەوە و دەڵێن: " تۆ پێت وایە کە لە ژیاندا خراپت بەسەرهاتووە؟ ئێستا گوێ بۆ من بگرە کە چەندێك خراپم بەسەردا هاتووە! " وە ئەم حاڵەتش دەبێتە بەشێك لە کەسایەتی ئەوان و بەم هۆیەوە خۆیان لە کەسانی دیکە بە باشتر و لە پێشتر دەزانن، کەم کەم شانازی بەوەوە دەکەن کە دۆخ و هەلومەرجەکەیان لە هەموو

کەسێك خراپترە، وەك ئاگاداریت ئەمە یەکێکە لە خراپترین ئەو داوانەی کە رەنگە مرۆڤ بکەوێتە ناوی یەوە، دەبێت بەهەر نرخێك کە هەبووە ئەم شێوە بیرکردنەوەیە بگۆردرێت، چوونکە حاڵەتی چاوەروانی پێشبینی کردنی رووداوی خراپ و ناجۆر لە مرۆڤدا دروست دەکات و سەرەنجام مرۆڤ هەستکردن بە بەدبەختی هەمیشەیی بەسەرمایە دەزانێت بۆ خۆی و سەرەنجام دەکەوێتە داوی راستەقینەوەوە، شێوەی بیرکردنوەی ووزەبەخش بۆ رووبەرووبوونەوەی ئەو سۆزانەی کە دەردناك دەکەونە بەرچاو ئەمەیە کە ئەم سۆزانە لە خزمەتی ئامانجێکی پۆزەتیڤانەدایە کە بریتی یە لە فێربوون لە بەکارهێناندا.

٤- فێربوون و بەکارهێنان: ئەگەر بتەوێت ژیانت بە باشی بسوڕێت ئەوە دەبێت سۆز و هەستەکانت بخەیتە ژێر باری خزموتکردنی خۆتەوە، ناتوانین لە سۆزەکان هەڵبێین، وە ناتوانین لە خۆمانیان دوور بخەینەوە، ناتوانین خۆمان فریو بدەین و بێنرخ سەیریان بکەین و یا ماناکانیان بگۆڕین، لە هەمان کاتدا ناتورانرێت مۆڵەتی ئەوەشیان بدەینێ کە ژیانمان بەرێوە ببەن، سۆز و هەستەکان تەنانەت ئەگەر رەنجخولقێنەریش بێت هەروەك قیبلە نمایەکی دەروونی کار دەکات و کردارەکانت ئاراستە دەکات تا بگەیتە ئامانجەکەت، ئەگەر نەزانیت چۆن سوود لەم قیبلەنمایە وەردەگریت ئەوە بۆ هەمیشە دەستەمۆی ئەو زریانە رۆحییانە دەبیت کە ژیانت لە ناو دەبەن.

زۆرێك لە چارەسەرە دەرمانیەکانی ئێستا لەسەر بناغەی ئەم پێشگریمانە هەڵەیە دامەزراوە کە سۆزەکانمان دووژمنمانە وە یا ئەمەیکە تەندروستی دەروونیمان رەگ و ریشەیی لە بیرەوەری یەکانی رابووردوودایە، راستی یەکەی ئەمەیە کە گریانی ئێمە دەتوانێت لە یەك چاوترووکاندندا بگۆردرێت بۆ خەندە و پێکەنین، بەو مەرجەی کە هەستەکانمان لە رێگەیەکی راست و دروستەوە لە شتێکەوە بگۆازرێتەوە بۆ سەر شتێکی دیکە یا بە گۆرینی دۆخی جەستەییمان نمونەی زیهنیشمان بگۆرێت، بۆ نمونە" شیکاری دەروونکاری فرۆیدی" بۆ روونکردنەوەی کێشەکانی ئێستای مرۆڤ سۆراخی: نیهێنی یە تاریك و قووڵەکانی" رابووردووی مرۆڤ دەکات و ئاوری لێدەداتەوە، لە کاتێکدا کە ئێمە ئەوە دەزانین لە شوێن هەر شتێك بگەڕێین هەر ئەو شتە دەدۆزینەوە، ئەگەر هەمیشە لە بیری ئەوەدا بین کە بۆچی رابووردووی ئێمە

ژیانی ئێستامانی ئیفلیج کردووە، ئەوە لەم حاڵەتەدا مێشکمان خۆی بۆ خۆی خۆویستانە یا خۆنەویستانە بەڵگەگەلێك بۆ ئەم پێشگریمانەیە پەیدا دەکات، و سۆزی نێگەتیڤانەمان لا دروست دەکات، چەند باشترە کە ئەم بیروباوەرە گشتی یە قەبووڵ بکەین کە" رابووردوو یەکسان نی یە بە ئایندە! ".

بۆ ئەوەی کە بە شێوەیەکی راست و دروست سوود لە سۆزەکانی خۆت وەربگریت، ئەوە دەبێت لە قۆناغی یەکەمدا ئەوە بزانیت کە سۆزەکان یارمەتی و خزمەتت پێشکەش دەکەن، ئەو سۆزانەی کە پێت وایە نێگەتیڤانەن ئەوە بە فریادرەسێك دادەنرێت کە بانگهێشتت دەکەن بۆ کار و کردەوە، لەبەر ئەوە لە بری ئەوەیکە ئەو سۆزانە بە نێگەتیڤانە بزانین ئەوە لەم بەشەیەدا ناویان دەنێین" نیشانەکانی کار"، هەر کاتێك ئاشنا بوویت بە یەکێك لەم نیشانانە و پەیامەکەی، ئیدی ئەو هەستە نابێتە دوژمنت، بەڵکو بە یاری تۆ دێتە ئەژماردن، هەستەکانت دۆست و راوێژکار و پەروەرشیاری تۆن، ئەوان رێنماییت دەکەن تا بگەیتە بەرزترین قەڵای ژیان، ئەگەر فێری ئەوە ببیت کە سوود لەم نیشانانە وەربگریت، دەتوانیت خۆت لە چنگی ترس رەها بکەیت و ژیانێکی پڕ لەبەرهەمی شایستەت هەبێت، بۆ ئەوەی بگەیتە ئەم قۆناغە، دەبێت بیروباوەرە جیهانی یەکانی خۆت سەبارەت بە سۆزەکان بگۆریت، هەستەکان نە تالآنکەری تواناییەکانی ئێمەن و نە جێنیشینی عەقڵ و لۆجیك و نە بەرهەمی ئارەزووە زوو تێپەرەکانە، بەڵکو نیشانەی ئەمەن کە دەبێت بۆ گەیشتن بە ژیانێکی باشتر کارێك بکەین.

ئەگەر بۆ رووبەرووبوونەوەی سۆزەکانمان سوود لە نمونە و سەرمەشقی خۆدوورخستنەوە و نکولیلێکردن وەربگرین، پەیامە بەنرخەکانی ئەم سۆزانە لە دەست دەدەین و بەڵام ئەگەر بەردەوام بێباك بین بەرامبەریان ئەوە زیاد لە ئەندازە گەشە دەکەن و ژیانمان دەشێوێنن، هەموو سۆزەکانمان لە شوێنی خۆیان دا و بە ئەندازەی گونجاو و لە کاتی گونجاودا گرنگ و بەنرخن.

ئەوە بزانە ئەو هەستانەی کە هەتن لەم ساتەدا، بەخششی خوایی و رێنما و پارێزەری تۆن و بانگهێشتت دەکەن بۆ کارو هەنگاو هەڵگرتن، ئەگەر هەستەکانت سەرکوت بکەیت و لەسەر شانۆی ژیانت دووریان بخەیتەوە، یا ئەگەر گەورەیان

بکەیت و لێیان گەڕێیت بەسەرتا زاڵ بن ئەوە لەم حاڵەتەدا یەکێك لە سەرمایە گرانبەهاکانی ژیانی خۆتت بە با داوە.

سەرچاوەی هەست و سۆزەکانی تۆ چی یە؟ هەموو هەست و سۆزەکان لە خودی خۆتەوە سەرچاوە دەگرن و ئەوە خودی خۆتیت کە ئەو هەست و سۆزانە دەخولقێنیت، هەندێك کەس پێیان وایە دەبێت لە چاوەڕوانی ڕووداوگەلێکدا دابنیشن تا هەستێکی دیاریکراویان لا دروست بکات، بۆ نموونە دەرفەت بە خۆیان نادەن کە هەست بە خۆشەویستی، خۆشبەختی و متمانەبەخۆبوون بکەن، مەگەر ئەوەیکە زنجیرەیەك ڕووداو ڕووبدات، من ئەوەتان پێدەڵێم دەتوانیت لە هەر ساتێکدا و هەرجۆرەهەستێك لە خۆتدا بەدیبهێنیت کە دەتەوێت.

من چەند سیمینارێکم هەیە کە لە نزیك شوێنی نیشتەجێبوونم لە" دلماری کالیفۆرنیادا" ئەنجامی دەدەم و لەم سیمینارانەدا شێوەیەکی پێکەنین ئامێزم داهێناوە ئەوەمان وەبیر دێنێتەوە کە کێ بەرپرسی سەهەڵدن و دەرکەوتنی هەست و سۆزەکانی ئێمەیە، شوێنی سیمینارەکە لە ئوتێلێکی چوار ئەستێرەیی لە کەناری زەریای ئەتڵەسیدایە و کەوتووەتە نزیك وێستگەیەکی شەمەندەفەرەوە،ڕۆژی نزیکەی چوار جار دەنگی فیکەی شەمەندەفەرەکە کە لە کەناری ئوتێلەکەوە تێدەپەڕێت دەبیسترێت، ئەم دەنگە زۆرێك لە بەشداربوەکان نارەحەت و تووڕە دەکات و کەشی دانیشتنەکە دەشێوێنێت، (ئەوەتان لە بیربێت کە ئەم بەشداربووانە هێشتا شتێك سەبارەت بە گۆڕانکاری نازانن) لەبەر ئەوە وام بە بیردا هات کە سوود لەم دەرفەتە جوانە وەربگرم و ئەم نارەحەتی و نائاسوودەییە بگۆڕم بۆ شادوومانی،وتم: " لەمەبەدواوە هەرکاتێك دەنگی فیکەی شەمەندەفەرمان بیست جەژن دەگێڕین و چەپڵە لێدەدەین و بژی بژی دەڵێین، دەمەوێت ئەوە ببینم کە تا چەندێك دەتوانیت لە ئاکامی بیستنی دەنگی شەمەندەفەر شادی لە خۆتدا بەدیبێنیت، ئێمە هەمیشە چاوەڕوانی ئەوە دەکەین کە کەسێکی دیاریکراو یا ڕووداوێکی دیاریکراو ببێتە هۆی خۆشی و شادیمان، بەڵام کاتێك کە هەست بە شادی دەکەیت چ کەسێك دەبێتە هۆی ئەو شادی یە؟ تەنها خودی خۆت! بەڵام تۆ خۆت بۆ خۆت ئەم یاسایەت داناوە بۆ ئەوەی هەست بە شادومانی بکەیت دەبێت ڕوووداوێك ڕووبدات، بەڵام بۆچی دەبێت چاوەڕوانی ڕووداوێکی دیاریکراو بین، لەمەبەدواوە یاسا ئەمەیە کە هەرکاتێك دەنگی فیکەی

شەمەندەفەرەکەمان بیست شاد بین، هەواڵێکی خۆشیش کە دەبێت بە تۆی بدەم ئەمەیە کە دەنگی فیکەی شەمەندەفەر، رێکوپێکتر و شایانی پێشبینیترە لەوەی چاوەروانی ئەوە بکەین تا فلاَن دۆست بێت و لە رێوە بگات و بە دیتنی خۆشحاڵ بین!"

هەنوکە کاتێك کە دەنگی شەمەندەفەرەکە دەبیسترێت، دەستبەجێ دەنگی شادی بەشداربووەکان بەرزدەبێتەوە، لە شوێنی خۆیان بەرز دەبنەوە و دەنگ و هەرای شادی بەرز دەبێتەوە و هەموو کەسەکان لە کاتی هاتنی شەمەندەفەرەکەدا، کەسانێکی ژیر و بەرێزن (لەوانە پزیشکەکان، یاساناسەکان و بەرێوەبەرەکانی کاری کۆمپانیاکان) هەڵسوکەوتێکی پێکەنیناوی و گەمژانە دەکەن و کاتێکیش کە لە شوێنی خۆیان دادەنیشن تا ماوەیەك دەنگی پێکەنینان هەر دەبیسنرێت، دەتوانین لەم بابەتەوە ئەو ئەنجامە وەربگرین کە پێویست بەوە ناکات چاوەروانی شتێك یا کەسێك بین، بۆ هەستکردن بە خۆشی و شادی پێویستمان بە بەڵگەیەکی تایبەت نی یە، دەتوانیت بریار بدەیت کە هەر ئێستا شاد و خۆشحاڵ بیت، ئەمەش هەر لەبەر ئەمەی کە تۆ ئەمەت دەوێت، تەنها بەهۆی ئەوەی کە زیندوویت.

هەنووکە ئەو پرسیارە دێتە پێشەوە کە ئەگەر هەموو سۆزەکان لە خودی خۆتەوە سەرچاوە دەگرێت دەی کەواتە بۆچی هەمیشە هەست بە خۆشی و شادی ناکەیت؟ دووبارە ئەوە دەڵێم هۆکارەکەی ئەوەیە کە سۆزەکان پەیامێکی نێگەتیڤانەیان هەڵگرتووە بۆتۆ، پەیامی ئەم نیشانانەی کارکردن چین؟ ئەم پەیامانە پێت دەڵێن ئەو کارانەی کە تۆ دەیکەیت راست و دروست نین، هۆکاری ئەو رەنجەش کە دەیبەیت ئەمەیە کە یا بابەتەکە باش دەرك ناکەیت یا شێوەی کارکردنت راست و دروست نی یە، بە تایبەت دەبێت لە شێوەی دەربرینی نیازەکان و خواستەکانی خۆت بۆ کەسانی دیکە و ئەو کارانەش کە ئەنجامی دەدەیت لێیان وورد ببیتەوە.

ئەو کارانەی کە ئەنجامیان دەدەیت ناتگەیەنە ئەو ئەنجامەی کە مەبەستتە، لەبەر ئەوە دەبێت مامەڵەو تێروانینی خۆت بگۆریت، لە بیرت بێت بیروبۆچوونەکانت بەمەوە پەیوەستن کە گرنگی بە چ شتێك دەدەیت وهەر شتێك چۆن لێکدەدەیتەوە و شرۆڤەی دەکەیت، دەتوانیت بە گۆرینی حاڵەتی جەستەیی خۆت و ئەو پرسیارانەی کە لە

خۆتیان دەکەیت لە یەك کات و ساتدا دەتوانیت ئیدراك و بیروبۆچوون و وێنای خۆت بگۆڕیت.

ئەو شێوانەی کە بەکاریان دەهێنیت شێوەی دەربڕین و دروستکردنی پەیوەندیەکانیش لە خۆ دەگرن، رەنگە شێوەی دەربرینت توندو زبر بێت، یا خواستەکانت نەخەیتە روو وە چاوەروانی ئەوە بکەیت کە خەڵکی بۆ خۆیان دەرك بە چاوەروانیەکانت بکەن، ئەم شێوە تێڕوانین و مامەڵەیە رەنگە ببێتە هۆی ناکامی و تورەیی و ئازارچەشتن و دڵرەنجاندنت لە ژیاندا، ئەم ئازار و رەنجانە ئەوەت پێدەڵێن کە دەبێت شێوەی دەربرینی خۆت بگۆریت، بۆ ئەوەی لە داهاتوودا دووچاری ئازار و رەنجاندن نەبیت، هەروەها هەستکردن بە پەرێشانیش نیشانەیەکی دیکەیە کە دەڵێت دەبیٚ بە جۆرێکی دیکە رووداوەکان لەبەرچاوتدا بەرجەستە بکەیت، و کێشەکان بە شێوەیەکی هەمیشەیی وبیٚ چارەسەرکردن بخەیتە بەرچاو، یا ئەوەیکە بۆ بەرێوەبردنی بەشێك لە ژیانی خۆت دەبێت ئاورر لە زنجیرەیەك کاری جەستەیی بدەیتەوە تا لەوە دڵنیا بیت کە کۆنترۆڵیٚ خۆتت لە دەستدایە.

ئەم پەیامە واقیعیانە هەمووی" نیشانەکانی کارکردنە" و لە هەوڵی ئەوەدان کە بەرگری و پارێزگاری لە تۆ بکەن تا دەستبەکار بیت و شێوەی بیرکردنەوەی خۆت و شێوەی بەرجەستەکردنی کاروبارەکان، یا شێوەی دەربرین و رەفتارت بگۆڕیت، بانگهێشت کردن بۆ دەستبەکاربوون، ئامانجی ئەوەیە ئەوەت وەبیر بهێننەوە کە تۆ وەك مێشێك نیت بە شووشەی پەنجەرەیەکەوە بلکێت و هەوڵبدات رێگەیەك بۆ ئەودیوی پەرنجەرەکە بدۆزێتەوە، ئەگەر تێڕوانین و شێوەی بیرکردنەوەت نەگۆریت ئەوە هەموو متمانە و پشت بەخۆبەستن و هەوڵوکۆششی دنیاش کۆبکەیتەوە بەرهەمێکی نابێت." نیشانەکانی کارکردن" لە گوێتدا دەزرنگێتەوە (و رەنگە هاوار بکات) کە دەبێت شێوەی کارکردت بگۆریت.

شەشە هەنگاو بۆ کۆنترۆڵکردنی سۆز و هەستەکان:

من بۆ خۆم ئەوەم دیتووەتەوە کە هەرکاتێك دووچاری هەستی رەنجهێنەر بووم ئەوە لە رێگەی شەش قۆناغەوە ئەو نمونە و سەرمەشقە زیانهێنەرە تێکوپێك بدەم و بە سوودو بەرژەوەندی خۆم سوودی لێوەربگرم، خۆم بە جۆرێك ئامادە بکەم تا لە

ئاییندەدا کەمتر دووچاری سۆزی دەردناك ببم و زۆر بە خێرایی ڕەنجەکان نەهێڵم، پێکەوە چاوێك دەخشێنین بەم شەش هەنگاوەیەدا.

هەنگاوی یەکەم: هەستەواقیغیەکانی خۆت دەستنیشان بکە:

زۆرێك لە کاتەکان،کەسەکان ئەوەندە گرفتار دەبن کە تەنانەت نازانن چ هەستێکیان هەیە، تەنها شتێك کە دەیزانن ئەمەیە کە دووچاری" هێرشی" سۆز و هەستەکان بوون.

لە بری ئەوەی کە توانا و حەوسەڵەی خۆت لە دەست بدەیت ساتێك بۆ دواوە بگەڕێرەوە و لە خۆت بپرسە" بەراستی لە حاڵی حازردا چ هەستێکم هەیە؟ " بۆ نمونە ئەگەر وەڵامی یەکەمت ئەمەیە کە: " هەست بە توورەیی دەکەم" دووبارە لە خۆت بپرسە: " ئایا بەراستی هەست بە توورەیی دەکەم یا هەستەکەم لە جۆرێکی دیکەیە؟ رەنگە ئەوەی کە هەستی پێدەکەم رەنجاندن بێت، یا ئەوەیکە شەوق و تامەزرۆییم کەم بووەتەوە، یا ئەوەی کە زیانم لێکەوتووە" ئاگاداربە کە هەستی رەنجاندن یا زیان بەرکەوتن لە هەستی تورەیی تەنکتر و لاوازترە، هەرئەوەندی کە چەند ساتێك کاتت بەرخەج بدەیت و هەستی توورەیی خۆت بخەیتە ژێر پرسیارەوە ئەوە لە توندی توورەبوونت کەم دەبێتەوە و سەرەنجام دەتواینت ئاسانتر و خێراتر رووبەرووی کێشەکانت ببیتەوە.

با وا گریمانە بکەین کە وەڵامەکەت ئەمە بێت: " وا هەست دەکەم کە وەڵامی نەخێریان داومەتەوە" لە خۆت بپرسە: " ئایا هەستی من ئەمەیە کە دەستیان بە روومەوە ناوە، یا ئەوەی لە کەسێك جیابوومەتەوە کە خۆشم ویستووە؟ ئایا بەراستی منیان وەدەرناوە یا ئەمەیکە نائومێد بووم؟ رەنگە من تەنها هەست بە کەمێك نارەحەتی بکەم؟ " لە کەمکردنەوەی هەستەکانتدا ئاوورلە هێز و ووزەی ووشە گۆرانسازەکان بدەرەوە و گرنگیان پێبدە. دووبارەی دەکەمەوە ئەگەر بە شێوەیەکی ووردتر هەستەکانت دەستنیشان بکەیت ئەوە لە توندی هەستەکانت کەم دەبێتەوە، ئەمەش بۆخۆی دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئەزمونێکی زیاتر لە سۆزەکانت فێر بیت.

دووەم: سووپاسی هەستەکان بکە ئەوان یارمەتیدەرتن:

هەرگیز سۆز و هەستەکانت بە هەڵە مەزانە، ئەگەر بە هەڵەیان بزانیت ئەوە ئەوپەیوەندیانە رەش و تاریك دەکەیت کە لە گەڵ خۆت و کەسانی دیکەشدا هەتن، سووپاس گوزار بە لەوەیکە بەشێك لە مێشك، نیشانەگەلێکی بەسوودت پێدەدەن و بانگت دەکەن بۆ کارکردن و دروستکردنی گۆرانکاری لە شێوەی بیرکردنەوە و رەفتاردا، ئەگەر متمانە بە سۆزەکانت بکەیت و ئەوەش بزانیت کە تەنانەت لەو ساتانەشدا کە سۆزەکانت دەرك پێناکەیت، ئەرکی ئەوان بەرگریکردن و پشتگیریکردنە لە تۆ تا گۆرانکاریەکی پۆزەتیڤانە لە خۆتدا دروست بکەیت ئیدی لەگەڵ خۆتدا ناجەنگیت و شەر ناکەیت، بەڵکو زیهنت ئاوور لە رێگەچارە سادەکان دەداتەوە، ئەگەر وابیر بکەیتەوە کە هەستەکانت هەڵەن ئەوە زۆر بە دەگمەن لە توندیان کەم دەکەیتەوە، ئەگەر لەبەرامبەر شتێکیشدا بەرگری بوێنین ئەوە ئەو شتە توندو تۆکمەتر دەبێتەوە، هەوڵبدە رێز لە هەستەکانی خۆت بگریت، سۆزەکان وەك منداڵ وانە ئەگەر چاودێریان بکەیت ئەوە ئارامتر دەبنەوە.

هەنگاوی سێیەم: سەبارەت بە پەیامەعاتیفیەکان هەستیاری و ووردی بەخەرج بدە:

هەرئەوەندەی کە لای خۆت هەستت بە سۆزێکی تایبەت کرد ئەوە هەستیاری و ووردی بەخەرج بدە دەربارەی، لەم کات و ساتەدا دەبێت چی بکەیت تا دۆخەکە باشتر بێت؟ بۆ نمونە ئەگەر هەست بە تەنهایی و گۆشەگیری دەکەیت، وردو هەستیارتر بە و بپرسە: " رەنگە من خراپ ئەو دۆخ و رووداوەم گۆریبێت کە بۆم هاتوونە پێشەوە و وە هەر لەبەر ئەمەشە کە هەست بە تەنهایی دەکەم؟ رەنگە من هاورێیانێکی زۆرم هەبێت کە ئەگەر ئەوە بزانن من حەزم لە دیداریانە، ئەوە ئەوانیش خۆشحاڵ دەبن لە دیداری من و پێشوازیم لێبکەن، ئایا ئەم هەستکردنە بە تەنهایی و گۆشەگیری یە ئەو پەیامەم پێنادات کە دەبێت دەست بدەمە کارێك و لەم گۆشەگیری یە برۆمە دەرەوە یا پەیوەندی لە گەڵ کەسانی دیکەدا بەرپا بکەم؟ "

بۆ وەدیهێنانی هەستیاری و ووردی ئەم چوار پرسیارەی خوارەوە بکە:

١- بەراستی دەمەوێت چ هەستێکم هەبێت؟

٢- ئەو هەستەی کە هەمبوو چ بیروباوەڕێکم لێدەخوازێت؟

٣- بۆ چارەسەرکردنی کێشە و وەسەرپێ خستنی کارەکان چ بریارێکم هەیە؟

٤- دەتوانم چ وانەیەك لەو دۆخ و هەلومەرجە وەربگرم کە هاتووتە پێشەوە؟

هەنگاوی چوارەم: متمانە بە خۆت بکە:

لەوە دڵنیا بە کە دەتوانیت دەستبەجێ کۆنترۆڵی هەستەکانی خۆت بکەیت، خێراترین و سادەترین و کاریگەر ترین رێگە کە دەیناسین بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستەکان ئەمەیە کە ئەوە وەبیربێنیتەوە کە لە رابووردووشدا دووچاری هەمان جۆری سۆز بوویت و بەسەرکەوتویش تێتپەراندووە،ئەگەر لە رابووردوددا بەسەر سۆزەکانتدا سەرکەوتوو بووبیت ئەوا ئێستاش دەتوانیت کنترۆڵی هەستەکانت بکەیت چونکە پێشتر رێگەی کارت دیتوەتەوە.

کەواتە هەر ئێستا خوێندنەوە بخەرە کەنارەوە و بیر لەو کات و ساتە بکەروە کە هەرئەم جۆرە هەستەت هەبووە و سەرەنجام بەسەریشیدا زاڵ بوویت و رێگەیەکی پۆزەتیڤانەت دۆزیوەتەوە. ئەو شێوەیە بکەرە نمونە و سەرمەشقی خۆت و هەوڵبدە کە ئێستاش بە هەمان تەرتیب هەستەکانت کۆنترۆڵ بکەیت، لەو کات و ساتەی رابووردودا چیت کرد؟ ئایا بیر و هۆشی خۆت بۆ سەر کاروبارێکی دیکە گواستەوە؟ ئایا پرسیارگەلێکی تازەت خستە روو؟ یا دەستت دایە کارێکی تازە؟ بریار بدە کە ئێستاش هەمان کار بکەیت، هەمان ئەو متمانە بەخۆبوونە لە خۆتدا دروست بکە کە ئەو کاتە هەتبوو.

بۆ نمونە ئەگەر پەرێشانیت لە خۆت بپرسە: " لەو کات و ساتەدا چیم کرد؟ " رەنگە دەستت بە راکردن کردبێت، یا بە تەلەفوون پەیوەندیت بە چەند کەسێکەوە کردبێت، کاتێك کە کارەکانی رابووردووت دەستنیشان کرد، ئێستاش هەمان ئەو کارانە بکەرەوە و دەبینیتەوە کە بە هەمان ئەنجام دەگەیت.

هەنگاوی پێنجەم: لەوە دڵنیابە کە نەك هەر لە ئێستادا بەڵکو لە داهاتووشدا لەم ڕێگەیەدا سەرکەوتوو دەبیت:

ئەگەر دەتوانیت لەوە دڵنیا بیت کە لە ئاییندەشدا دەتوانیت هەستەکانت بەڕێوەبەریت، ڕێگەیکی سادەی ئەو کارە ئەمەیە کە هەموو ئەو ڕێگانە وەبیر خۆتبهێنەرەوە کە لە رابووردوودا بۆ کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانت گرتوونەتەبەر، هەرکاتێك کە دووچاری سۆز ی وەك توورەیی، گۆشەگیری و" نیشانەکانی کار" بوویت، خۆت لەو حالەتەدا بەرجەستە بکە کە زۆر بە سادەیی سەرقاڵی کۆنترۆڵکردنی هەستەناوبراوەکانیت، هەرچەندێك ئەم دیمەنە لە سەر شاشەی زیهنتدا بەهێزتر بەرجەستە بکەیت و چەندین جار ئەم کارە دووبارە بکەیتەوە ئەوە لە زیهنتدا جۆرێك پەیوەندی عەسەبی دروست دەبێت و متمانەبەخۆبوونت پێدەبەخشێت کە بتوانیت زۆر بە سادەیی دەرۆستی ئەم جۆرە کارانە بێیت.

وێرای ئەمە لە سەر لاپەرەیەك سێ چوار ڕێگەی دیکەش بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم جۆرە کێشانە بنوسە و تۆماری بکە، بیر لە ڕێگەگەلێك بکەرەوە کە کاتێك دووچاری یەکێك لە ئەم" نیشانانەی کار" بوویت بتوانیت شێوەی وێناکردن و ئیدراکی خۆت بگۆریت یا شێوەی دەربرین و جووڵە و حاڵەتی جەستەیی و کردارەکانت بگۆڕیت.

هەنگاوی شەشەم: بە جۆش وخرۆش بە و دەست بە کار بە:

هەنوکە کە ئەم پێنج هەنگاوەی پێشووت گرتە بەر، واتە هەستە واقیعیەکانی خۆتت دەستنیشان کرد و سۆزەکانی خۆتت قەبووڵ کرد و دواتر ستایش و پەسەندت کردن بە ووردی و هەستیاریەوە بیرت لە سۆزەکانت کردەوە ئاوورت لە کاریگەری ئەم کارەیە دایەوە لە کەمکردنەوەی توندی هەستەکانتدا و هەموو ئەو ڕێگانەش کە پێشتر بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم کێشانە گرتوونەتەبەر کردنتە نمونە و سەرمەشقی خۆت بە دووبارەکردنەوەیان لە زیهن و بیروهۆشتدا، سەبارەت بە ئاییندە هەستی دڵنیاییت لە خۆتدا بەدیهێنا، ئیدی دوایین هەنگاو هەڵگرە، واتە بکەوە جۆش و خرۆش و دەست بەکاربە! لەمەیکە دەتوانیت بە ئاسانی هەستەکانت کۆنترۆڵ بکەیت و لە خۆتدا

هەست بە شادی و وورووژان بکەیت، و دەست بدەیتە چەندین کار ئەوە بسەلمێنن کە تواناى كۆنترۆڵکردنی سۆزەکانی خۆتت هەیە، ئەوە خۆت لە سنوری ئەو سۆزانەدا مەگرەوە کە هەتن و دەستەوئەژنۆ دابنیشیت، ئەو بیرەوەرییانەی کە پێشتر بۆ خۆتت دووبارە دەکردنەوە لە بیر و زیهنتدا ئەوە سەرلەنوێ جارێکی دیکەش بۆ خۆتیان بلێرەوە، لە بیرت بێت ئەو هونەرانەی کە وەدەستت هێناوون نەك تەنها بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ئێستات بگرە بۆ ئەو حاڵەتانەش بەسوودە کە لە داتوودا دێنە پێشەوە و هاوچەشنی حاڵەتی ئێستاتانە.

بەهۆی ئەم شەش هەنگاوەی کە خرانە روو دەتوانیت رووبەرووی هەر جۆرە هەستێك ببیتەوە و بە تەواوی بەسەر سۆزەکانی خۆتدا زاڵ بیت، ئەگەر بەردەوام دووچاری هەستێکی دیاریکراو دەبیت ئەوە بۆ رووبەرووبوونەوەی ئەو هەستە، ناسینی ئەو هەستە و گۆرینی نمونە و سەرمەشقی رەفتاری خۆت سوود لەم شێوە شەش قۆناغی یە وەربگرە، هەرچەندێ زووزتر سوود لەم شەش شێوە وەربگریت کارەکە ئاسانتر دەبێت، کەم کەم وەك دووژمن سەیری هەستەکانت ناکەیت، بەڵکو وەك پەروەرشیارێك سەیریان دەکەیت کە رێگەی راستت نیشان دەدەن.

ئاگاداری ئەم خاڵە بە کە باشترین کات بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستەکان کاتی دەست پێکردنە، دوای ئەوەی کە تووشی زریانی هەستەکان بوویت ئیدی کۆنترۆڵکردنی ئەو هەستانە دژوارتر دەبێت، فەلسەفەی من ئەمەیە"دێوەکە ئەو کاتە بکوژە کە هێشتا منداڵە" ئەم شێوەیە بە خێرایی و هەرلەگەڵ ئەوەی کە هەستت بە" نیشانەکانی کار" کرد بەگەربخە و بەکاری بهێنە، ئەوجا دەبینیت کە دەتوانیت بەسەر هەموو هەستەکانتدا زاڵ و سەرکەوتوو بیت.

دە نیشانەی کارکردن:

بە سوود وەرگرتن لەو شەش هەنگاوەی کە باسمان کرد دەتوانیت رووبەرووی هەر جۆرە هەست و سۆزێکی نێگەتیڤانە ببیتەوە، بەلاّم بۆ ئاسانکردنی کارەکە و لە حاڵەتێکیشدا کە نەتەوێت سوود لەم شەش هەنگاوە وەربگریت، ئەوە لە لاپەرەکانی داهاتوودا و وەك نمونە دە جۆر هەستت بۆ باس دەکەم کە هەریەکەیان جۆرێك پەیامت دەدەنێ و هەروەها رێگەی زاڵبوون بە ئەو پەیامانەشتان بۆ باس

دەکەم،خوێندنەوەی ئەم بەشە بە تەنها بەس نی یە بۆ زاڵبوون بەسەر سۆزەکاندا، ئامۆژگاریت دەکەم کە چەند جارێك ئەم بەشە بخوێنەرە و ئەوبەشانەش دەستنیشان بکە بەلاتەوە گرنگترن، ئەوجا ئەو نیشانانەی کار لەسەر پارچە مقەبایەك تۆمار بکە کە بتوانیت بیخەیتە باخەڵتەوە تا مانای هەر هەستێك و ئەو کاردانەوەشت وەبیربهێننەوە کە دەبێت لە بەرامبەریدا بینوێنیت، دەتوانیت نوسخەیەك لەم مقەبایەش بلکێنیت بە شووشەی ئۆتۆمبیلەکەتەوە و کاتێك کە لە قەرەباڵغی ترافیگدا رادەوەستیت سەیری بکەیت تا لە ئەندازەی تووورەبوونت کەم ببێتەوە و ئاگاداری لایەنە پۆزەتیڤەکانی ئەو پەیامانە بیت کە وەریاندەگریت، ئەم سۆزانە بریتین لە:

۱- ئارەحەتی:

هەستە نارەحەتکەرە ئاساییەکان ئەوەندە توند نین بەلاّم مرۆڤ ئازاردەدەن و دەگەزن و مرۆڤەکان سکالاّ و گلەیی لەوە دەکەن کە بۆچی دۆخەکە ئەوەندە رێکوپێك و دڵخواز نی یە.

پەیام:

هەستی پەیوەست بە تەمەڵی، بێ ئارەزوویی، نائارامی و پەرێشانیە لاوەکیەکان، ئەوەمان تێدەگەیەنن کە لە شوێنێکدا کێشەیەك هەیە، رەنگی تێروانین و مامەڵەی ئێمە بۆ شتێك راست و دروسن نەبووە، یا ئەو کارەی کە ئەنجامان داوە ئێمەی نەگەیاندووە بە ئەو ئەنجامەی کە چاوەروانیمان دەکرد.

رێگەچارە:

رووبەڕووبوونەوەی هەستی نارەحەتتی کارێکی سادەیە،

۱- بۆ گۆڕینی رۆحیەتی خۆت سوود لەو هونەرانە وەربگرە کە پێشتر لەم کیتێبەدا فێریان بوویت.

۲- خواستەکانی خۆت دەستنیشان بکە.

٣- شێوەی کارکردنت بگۆرە، گۆرانکارییەکی لاوەکی لە شێوەی بیرکردنەوەتدا ئەنجام بدە و هەوڵبدە ئەو هەستە بگۆرە کە سەبارەت بە دۆخی ئێستا یا ئەنجامی جێگەی مەبەست هەتە.

هەستی نارەحەتیش هەروەك هەستەکانی دیکە ئەگەر مامەڵەیەکی گونجاوی لەگەڵدا نەکەیت ئەوە خەست و توندتر دەبێت، ئەم هەستە لەسەرەتادا کەمێك رەنجهێنەرە، بەلاّم رەنگە گومانی ئەوە ببەین کە بە رەنجی عاتیفی توندتر کۆتایی دێت .، دەبێت ئەوەمان لە بیر بێت کە بیروبۆچوون و وێنای و خەیاڵی ئێمە رەنگە نارەحەتیەك دەجار لەوە توندتر نیشان بدات و بیخاتە روو کە بە کردە دووچاری دەبین، پەندێك هەیە کە لە یاری شەترەنج و کردەی سەربازیدا سوودی لێوەردەگیرێت دەڵێت: هەرەشەکردن بە هێرشکردن، کاریگەری یەکەی لە خودی هێرشەکە توندترە" کاتێك کە لە زیهنی خۆماندا بە تایبەت لە ئاستێکی زۆردا پێشبینی رەنج و نارەحەتی یەك دەکەین ئەوە دووچاری ترس دەبینەوە.

٢- تــرس:

ترس خاوەنی چەندین پلەی وەك نیگەرانی کەم، پەرێشانی، بیم، واهیمە و تۆقاندن لە خۆدەگرێت، هەستی ترسیش خاوەن ئامانجێکە و پەیامی سادەی پێیە.

پەیام:

پەیامی ترس ئەمەیە کە دەبێت خۆمان بۆ رووداوێك ئامادە بکەین کە بەو زووانە روو دەدات، دەبێت ئامادەی ئەوە بین کە یا دۆخەکە تەحەموول بکەین یا بەمەبەستی گۆرینی ئەو دۆخە کارێك ئەنجام بدەین، بەدبختانە زۆرێك لە کەسەکان ترسی خۆیان دەشارنەوە یا ئەوەتا بە گشتی تیایدا رۆدەچن، ئەم کاردانەوەیانە هەردوکیان گرنگینەدانە بە پەیامێك کە ئەم هەستەمان پێدەبەخشێت، هەرلەبەر ئەمە ترس ئەسبەردارمان نابێت و هەوڵدەدات تا دووبارە پەیامەکەی خۆی بە شێوەیەکی توندتر پێمان بگەیەنێت، نەدەبێت لە ترسی خۆماندا رۆبچین و پیشبینی خراپترین رووداوی مومکین بکەین و نە دەبێت ترسەکە بە کەم بزانین و وا خۆمان دەربخەین کە کێشەیەك لە گۆرێدانی یە.

ڕێگەچارە:

لەو شتە بکۆڵەرەوە کە مایەی ترسی تۆیە، و بزانە چۆن دەتووانیت ئامادەیی زیهنی پێویست لە خۆتدا بەدیبهێنیت، باشترین ڕێگەی مومکین و ئەو کارانەی کە پێویستە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو دۆخە بیخەرە بەرچاوت، هەندێك جار ئەوە دێتە پێشەوە کە هەموو جۆرە ئامادەییەك لە خۆماندا دروست بکەین و هەموو پێشەکییەکانیش فەراهەم بکەین، بە جۆرێك کە ئیدی لەوە دڵنیا دەبینەوە کە لەمە زیاتر ناتوانرێت کارێکی دیکە بکەین، کەچی لە هەمان کاتیشدا هەر دەترسین، ئالێرەدایە کە دەبێت ترس پووچەڵ بکەینەوە، و بریار لەوە بدەین کە ئیمان و پشت بە خوابەستنمان هەبێت، ئەوە بزانین کە هەر کارێك کە لە تواناداا بووە ئەنجاممان داوە، و ئامادەین ئاوڕ لەم خاڵە بدەینەوە کەزۆربەی ئەو کاروبارانەی کە لێیان دەترسین هەرگیز ڕوونادەن.

٣- دڵرەنجاندن:

ڕەنگە تەنها هەستێك کە پەیوەندی کەسی و پیشەیی کەسەکان خراپ بکات، هەستی ڕەنج و دڵرەنجاندن بێت، هەستی ڕەنج و ڕەنجاندنیش بە شێوەیەکی ئاسایی لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە خۆمان بە زیان دیدە و زیانلێکەوتوو هەست پێدەکەین، کەسێك کە دەرەنجێت کە ئیدی بە قسە و زار خەڵکی بریندار دەکات و سەرزەنشتیان دەکات و دەبێت ئاوور لە پەیامی واقیعی هەستی ڕەنجاندن بدرێتەوە.

پەیام:

پەیامێك کە هەستی دڵرەنجاندن پێمانی دەدات ئەمەیە کە ئەو چاوەروانی یەی هەمان بووە دەستەبەر نەبووە، زۆرێك لە کاتەکان ئەم هەستە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە چاروەروانی ئەوەمان کردووە کەسێك ڕازێك لای خۆی بهێڵێتەوە و بیپارێزێت" تەنانەت ئەگەرچی ئەوەشمان نەوتتبێت کە ئەمە ڕازێکە" و ئەو ڕازە لای کەسێکی دیکە نەدرکێنێت، لە حاڵەتێکی لەم چەشنەیەدا واهەست دەکەین کە

دوستایەتی و متمانەمان زیانی لێکەوتووە، ئەمە هەستکردنە بە زیان یا بە شکستە کە ڕەنج دەخولقێنێت.

ڕێگەچارە:

١- ئاور لەم خاڵە بدەرەوە کە ڕەنگە هەر بە ڕاستی شتێکت لە دەست نەدابێت، ڕەنگە شتێك کە دەبێت لە دەستی بدەیت ئەم بۆچوونە هەڵە بێت کە ئەو کەسە مەبەستی ئازار و سزادانی تۆی هەیە، ڕەنگە ئەم کەسانە نەزانن و لەوەش نەگەن کە کارەکەی ئەوان چ کاریگەری یەکی لە سەر ژیانی تۆ بەجێدێڵێت.

٢- بۆ ساتێك دابنیشەو لە خۆت بپرسە: " ئایا بەراستی شتێکم لە دەستداوە؟ ئایا بەپەلە قەزاوەت و داوەریم نەکردووە؟ ئایا ڕەفتاری من لە ڕادەبەردەر توند و زبر نەبووە؟ ".

٣- سێیەمین ڕێگەچارە ئەمەیە کە بە شێوەیەکی ڕاست و نەرم هەستەکانی خۆت بۆ دەورروبەر بخەیتە ڕوو، بۆ نمونە بڵێ: " ئەو ڕۆژەی کە فلاَن ڕووداو ڕوویدا من لە هەڵەدا بووم، وا گومانم دەبرد کە تۆ کەسێکی بێشعوور و بێ سەرنجیت، و هەستی دۆستایەتی من سەبارەت بە تۆ کەم بوەیەوە، دەکرێت ئەوەم بۆ ڕوون بکەیتەوە کە بەراستی چی ڕوویدا؟ " زۆربەی کات بە گۆڕینی شێوەی دەربڕین و گوزارشت و ڕوونکردنەوەی بابەتەکە، ڕەنج و ڕەنجاندن نامێنێت، بەلاَم ئەگەر بۆ نەهێڵانی ڕەنج و ئازارکارێك نەکەین ئەوە ڕەنج و ئازار زۆرتر دەبێت و بە تووڕە بوون کۆتایی دێت.

٤- تووڕەیی:

تووڕەیش چەند پلەیەکی هەیە کە لە جووڵاندنێکی ناسکەوە تا تووڕەیی و توندی و زبری و لە سنور دەرچوونی زۆرەوە دەگۆڕێت.

پەیام:

پەیامی تووڕەیی ئەمەیە کە یەکێك لە یاسا گرنگەکان یا ئەو پێوەرانەی کە لای تۆ قەبووڵن، لە لایەن کەسێکی دیکەوە تەنانەت لە لایەن خودی خۆتەوە شکست بێنێت، دوای ئەوەی کە پەیامی تووڕەیت پێگەیشت ئەوە بزانە کە دەتوانیت لە یەك ساتدا ئەم هەستە بگۆڕیت.

ڕێگەچارە:

١- سەرنج لەم خاڵە بدە کە ڕەنگە بە گشتی مەسەلەکەت بە خراپی گوزارشت کردبێت، ڕەنگە ئەو کەسەی کە بڕیارەکانی تۆی ژێر پێ خستووە و تۆی تووڕە کردووە عەسڵەن ئەمەی نەزانیبێت کە لە دیدی تۆوە چ شتێك گرنگی هەیە (وەك ئەوەی بە بیروباوەڕی تۆ دەبوو بیزانیبایە).

٢- سەرنج لەوە بدە کە ڕەنگە ئەو بڕیار و ڕێککارییانەی کە تۆ بۆ خۆتت لەبەرچاو گرتووە ڕاست و دروست نەبن، هەرچەندێك کە زۆر بە توندیش باوەڕت هەبێت پێیان.

٣- پرسیارگەلێکی ووزەبەخشتر لە خۆت بکە، بۆ نموونە: " ئایا ئەمە ڕاستە کە لە ماوە درێژدا ئەم کەسە گرنگی بە من دەدات؟ " یا ئەوەی کە نموونە و سەرمەشقی تووڕەیی خۆت بەم شێوەیە بڕوخێنیت: " لەم بابەتەوە چی فێر دەبم؟ چۆن دەتوانم بیروباوەڕی خۆم بە شێوەیەك بۆ ئەم کەسە بخەمە ڕوو تا یارمەتیم بدات و لەمە بەدوواوە بنەماکانی من ژێرپێ نەخات؟ "

لە کاتی تووڕەیدا بیروبۆچوونی زیهنی خۆت بگۆڕە (ڕەنگە ئەم کەسە زانیاری لە بارەی بنەمابیروباوەڕییەکانی منەوە نەبوبێت) یا شێوەی خۆت بگرە: (یا ڕەنگە بە شێوەیەکی ڕاست و دروست نیازەکانی خۆمم بە ئەو نەووتبێت) یا ڕەفتارێکی تازە بگرە بەر (بە خەڵکی بڵێ کە ئەم بابەتە مەسەلەیەکی تایبەتی یە، تکایە لای کەس مەیدرکێنە، چوونکە ئەم مەسەلەیە بۆ من زۆر گرنگە).

٥- ناکامی:

هەستی ناکامی لە چەند ڕێگایەکی جۆراوجۆرەوە لای ئێمە دروست دەبێت، بۆ نموونە کاتێك کە ئاستەنگێک لەسەر ڕێگەمان دەگیرسێتەوە، یا هەوڵوکۆششە بەردەوامەکانی ئێمە ئەنجامێکی پێویستی لێناکەوێتەوە ئیدی دووچاری هەستی ناکامی دەبین.

پەیام:

ناکامی پەیامێکی وورووژێنەری بۆ ئێمە پێیە، مانای ئەمە ئەوەیە کە دەتوانیت زۆر باشتر لەوە کار بکەین کە کارمان کردووە، ناکامی جیاوازە لە نائومێدی، چونکە لە حاڵەتی نائومێدیدا هەست بەوە دەکەین کە ئەو شتەی لە ژیاندا داوای دەکەین هەرگیز دەستمان پێی راناگات و وەدەستی ناهێنین، بەلام ناکامی نیشانەیەکی زۆر پۆزەتیڤە، چوونکە ئەوە نیشان دەدات کە دەستتراگەیشتن بە مەبەست ئیمکانی هەیە، بەلام ئەو شێوەیەی کە بەکاری دەهێنین کاریگەر نی یە، لەبەر ئەوە دەبێت شێوەی بیرکردنەوەی خۆت بگۆڕیت تا بگەیتە ئامانج، هەستکردن نیشانەی ئەوەیە کە دەبێت زۆرتر بە کێشمان بیت و نەرم بیت.

رێگەچارە:

١- ئاور لەم خاڵە بدەرەوە کە هەستکردن بە ناکامی دۆست و هاورێت نی یە، بۆ گەیشتن بە ئەنجام دەبێت مێشکی خۆت بە گەر بخەیت، چۆن دەتوانیت بیری خۆت بگۆڕیت؟

٢- بیر لە چەند رێگەیەك بکەرەوە بۆ رووبە رووبوونەوەی ئەم دۆخ و هەلومەرجە، کەسێك بکەرە نمونە و سەرمەشقی خۆت، یا کەسێك بێت کە بەو ئامانجە گەیشتبێت کە دڵخواز و جێگە حەزی تۆیە، وە لێی بپرسە کە چۆن دەتوانیت بگەیتە ئامانجی دڵخوازی خۆت.

٣-لە بیری ئەوەدا بە کە فێری چەند خاڵێك ببیت تابەهۆیانەوە نەك تەنها کێشەکانی ئێستا بگرە کێشەکانی داهاتووشت چارەسە ربکەیت و ئەگەر ووزە و کاتێکی کەمتر بەخەرج بدەیت ئەوە. چێژێکی زیاتریش دەبەیت.

٦- نائومێدی:

ئەگەر دەسبەجێ رووبەرووی ئەم هەستە نەبیتەوە ئەوە هەستی نائومێدی دەتوانێت زۆر وێرانکەر بێت، نائومێدی هەستێکی وێرانکەرە کە دەبێتە هۆی ئەوەی

که مرۆڤ هەست بە" خەمۆکی" بکات و واگورمان ببات کە بۆ هەمیشە شتێکی لەدەستداوە، نائومێدی حاڵێتیکە کە لە ئاکامی نەگەیشتن بە ئامانج هەست بە غەم و شکست دەکەین.

پەیام:

ئەو پەیامەی کە نائومێدی بە ئێمەی دەدات ئەوەیەکە ئەو ئامانجەی کە لە دووی بوین یا ئەو چاوەروانی یەی کە هەمان بووە ئەگەری هەیە کە نەیەتە دی، کەواتە دەبێت دەستبەجێ چاوەرانی یەکانمان هەموار بکەین تا لە راستی و حەقیقەتەوە نزیکتر بن، یا ئەوەیکە ئامانجی نوێ بۆ خۆمان لەبەرچاو بگرین، ئەمەش بەدەر لە رێگەچارە شتێکی دیکە نی یە.

رێگەچارە:

١- دەستبەجێ سۆراخی ئەو وانە و پەندانە بکە کە دەتوانرێت لەم دۆخەوە فێری بیت، وە بەهۆی ئەو پەند و وانانەوە لە ئاییندەدا راست و دروست بە ئامانجی دڵخوازی خۆت بگەیت.

٢- ئامانجەکەت بگۆرە و ئامانجێك بۆ خۆت لەبەرچاو بگرە کە جوانتر و ئیلهام بەخشتر بێت و لە هەمان کاتدا بتوانیت لە ماوە کورتدا بە چاوەکانت پێشکەوتنی خۆت ببینیت.

٣- سەرنجی ئەو خاڵە بدە کە رەنگە عەجوولانە داوەریت کردبێت، زۆربەی کاتەکان ئەو شتەی کە بووەتە هۆی نائومێدیمان کێشەیەکی کاتی و زوو تێپەر بووە، هەوەها دەبێت ئاوور لەم پەندە بدەینەوە کە هەندێك لە شتەکان: " درەنگ و زووی هەیە، وەگەرنا هەر روودەدات" هەر شتێك کاتێکی هەیە بۆ دواخستن کە رەنگە تۆ لەو کاتی دواخستنەدا ژیان بەسە رببەیت، زۆربەی کەسەکان بە دانانی ئامانج و چاوەروانی دوور لە واقیع، خۆیان دوچاری حاڵەتی نائومێدی و دڵساردی دەکەن، ئەگەر ئەمرۆ دەنکە گەنمێك بچێنیت ئەوە نابێت چاوەروانی ئەوە بکەیت کە سبەینێ ئەو دەنگە گەنمە ببێتە دروختێك.

٤- چوارەمین ڕێگەچارە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی نائومێدی ئاوردانەوەیە لەم خاڵەی کە ڕەنگە مەسەلەکە هێشتا کۆتایی پێنەهاتبێت و پێویستی بە لێکۆڵینەوە و ووردی یەکی زۆرتر هەیە، جارێکی دیکە خواستەکانی خۆت بە وودری هەڵبسەنگێنە و بۆ گەیشتن بە خواستەکانت نەخشەیەکی کاریگەرتر دابڕێژە.

٥- پێنجەمین ڕێگەی پووچەڵکردنەوەی هەستی نائومێدی ئەمەیە کە چاوەڕوانی یەکی پۆزەتیڤانە لە خۆماندا دروست بکەین سەبارەت بەو ڕووداوانەی کە لە ئاییندەدا ڕوودەدەن، و ئاوور لەوانە نەدەینەوە کە لە رابووروودا ڕوویانداوە.

٧- هەستکردن بە گوناح:

هەستکردن بە گوناح و پەشیمانی لە ریزی ئەو سۆزانەدان کە جۆری مرۆڤ لە هەمووان زیاتر خۆیانی لێدەبوێرێت. و ئەمەش خاڵێکی بەنرخە، ئەم سۆزانە دەردناکن، بەڵام لە هەمان کاتدا ئەرکێکی بەنرخ ئەنجام دەدەن کە بریتی یە لە پەیامی ئەوان.

پەیام:

هەستی گوناح ئەوەت پێدەڵێت کە بە پیچەوانەی یەکێك لە بنەماو پێوەرە بەرزەکانی خۆت کارت کردووە، و ڕاستەوخۆ دەبێت کارێك بکەیت لەوە دڵنیا بیت لە ئاییندەدا ئەو یاسایە ناشکێنیت، ئەگەر لە بیرتان بێت لەبەشی حەوتەمدا ئەوەمان ووت کە بۆ دروستکردنی هێزی دەرونی و ئەنگێزە دەبێت ڕەنج بدەینە پاڵ ڕەفتاری پێشوو ئەگەر بە ئەندازەی پێویست ڕەفتارێك هاوڕێ بێت لەگەڵ ڕەنجدا، ئەوە سەرنجام ئەو کەسە ئەو ڕەفتارە دەگۆڕێت، لە زۆرێك لە کەسەکاندا هەستکردن بە گوناح کەرەستەیەکی بەهێزە بۆ گۆرینی ڕەفتار، بەڵام هەندێك کەس بە نکولی لێکردن و سەرکوتکردنی گوناح ڕووبەڕووی ئەم هەستە دەبنەوە، کە بەداخەوە ئەم شێوەیە زۆر بەدەگەمەن کاریگەری هەیە، هەستی گوناح لە ناوناچێت و بگرە بە شێوەیەکی بەهێزتر دەگەڕێتەوە.

هەندێکیش خۆیان دەدەنە دەستی ئەم هەستە و تیایدا ڕۆ دەچن، واتە ڕەنج قەبووڵ دەکەن و سەرەنجام خۆیان بێتوانا و بێچارە دەبیننەوە، کە ئەمەش ئامانج و

پەیامی گوناح نی یە، هەستکردن بە گوناح بەم مەبەستە لای ئێمە دروست دەبێت کە ناچارمان بکات بە کار و دروستکردنی گۆرانکاری، زۆربەی خەڵکیش ئەم مەسەلەیە دەرکناکەن و سەرەنجام لەمەیکە سەردەمێك کارێکیان کردووە کە خۆیان بە سووك و خوار بینیوەتەوە، بەدرێژایی تەمەنیان هەست بە پەشیمانی دەکەن، ئەمە لە کاتێکدا کە مەبەست لە هەستکردن بە گوناح ئەمە نی یە، بەلکو پەیامەکە ئەمەیە کە بە تەواوی متمانەبەخۆبوون و ئیمانەوە بریار بدەیت نەگەڕێیتەوە سەر ئەو رەفتارانەی کە بەرەو گوناحیان بردویت و خۆت بەوە پابەند و پەیوەست بکەیت کە چەند پێوەرێکی ئەخلاقی بەرزتر بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت، دوای ئەوەی ئەو رەفتارەت دەستنیشان کرد کە بووەتە هۆی ئەوەی هەست بە گوناح بکەیت سوور و پێداگرانە دەست بەکار بە و هەنگاو هەڵگرە.

رێگەچارە:

١- سەرەتا ئەوە قەبووڵ بکە کە یەکێك لەو پێوەر و رێسایانەت پێشێل کردووە کە لای خۆت مەقبووڵ و پەسەند بوون.

٢- زۆر بە هێزانە خۆت بەوەوە پابەند بکە لە لە داهاتوودا هەرگیز ئەو هەڵە نەکەیتەوە، لە زیهنی خۆتدا خۆت لەو شوێنەدا ببینەرەوە کە گوناح دەکەیت و ئەو رەفتارەی کە پێت خۆشە ئەنجامی بدەین چەندن جار لە زیهنی خۆتدا دووبارەی بکەرەوە و رەفتارێك بێنە بەرچاووت کە هاوتا بێت لە گەڵ پێوەرە بەرزەکانی تۆدا، دوای ئەوەی کە خۆت پابەند کرد بەوەی کە هەرگیز ئەورەفتارە دووبارە نەکەیتەوە ئەوە ئیدی روخسەتت هەیە کە ئەو هەستکردنە بە گوناح لای خۆت نەهێڵیت، چوونکە هەستکردن بە گوناح ئەرکی خۆی ئەنجام داوە و بووەتە هۆی ئەوەیکە پێوەرێکی بەرزتر بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت، کەواتە سوود لەم هەستەیە وەربگرە نەك ئەوەی کە خۆت بە دەستەوە بدەیت.

زۆرێك لە کەسەکان بەردەوام لە رووی دەروونی یەوە خۆیان ئازار دەدەن و زیان بە خۆیان دەگەیەنن چوونکە بەردەوام لە گەیشتن بە ئامانج و پێوەرەکانی خۆیان شکست دێنن و سەرەنجام زۆربەیان هەست بە بێتوانایی خۆیان دەکەن.

٨- بێتوانایی و لێنەهاتوویی:

هەرکاتێك نەتوانین کارێك ئەنجام بدەین کە دەشتوانین ئەنجامی بدەین ئەوە هەست بە بێنرخی و لێنەهاتویی دەکەین، کێشەکە لێرەدایە بە زۆریی ئەو پێوەرەی کە بۆ دەستنیشانکردنی لێهاتوویی یا لێنەهاتوویی بەکاری دەهێنین بە شێوەیەکی ڕەهایی ناویژدانانەیە.

پەیام:

پەیامی ئەم هەستە ئەمەیە کە تۆ لە حاڵی حازردا بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی کە لەبەردەستتدایە هونەر و لێهاتوویی پێویستت هەیە، بەڵام پێویستیت بە زانیاری، دەرککردنی باشتر، شێوەی کار، کەرەستە یا متمانە بەخۆبوونی زۆرتر هەیە.

ڕێگەچارە:

١- لە خۆت بپرسە: " ئایا ئەمە ڕاست و دروستە کە لە هەلومەرجێکی لەم چەشنەدا هەستێکی لەم شێوەم هەبێت؟ ئایا هەر بەراستی بێتوانام یا ئەمەیکە دەبێت سەرلەنوێ چاوێك بە شێوەی دەرك و بیروبۆچوونی خۆمدا بخشێنمەوە؟ " ڕەنگە وا بێتە پێش چاوتان کە باشتر وایە کەمێك ئاور لە خۆشەسەربردن یا کاری جەستەیی بدەیتەوە یا گوێ بۆ مۆزیك رابگریت تا هەست بە توانایی بکەیت، ئەم بیروبۆچوونە بیربۆچوونێکی ڕاست و دروستە.

ئەگەر هەستەکەت شایانی گرنگیپێدان و ئاوردانەوە بێت، ئەوە پەیامی ئەم هەستە ئەمەیە کە دەبێت ڕێگەیەك بدۆزیتەوە و کارێك ئەنجام بدەیت کە لە کارەکانی رابووردوو باشتر بێت.

٢- هەرکاتێك هەستت بە بێتوانایی کرد ئەوە شەهامەتێکی زۆرتر لە خۆتدا پەرەپێبدە و بەهێزتری بکە، ئەوە وەبیر خۆت بهێنەرەوە کە نە" کامڵ و تەواویت" نە پێویستیش بەوە دەکات وا بیت، هەرئەوەندەی کە خۆت پابەند کرد بە" کان ئای" یەوە ئیدی هەست بە توانایی دەکەیت.

٣- نمونه و سەرمەشقێك بۆ خۆت لەبەرچاو بگرە، (كەسێك كە لە زەمینەیەكدا هەست بە بێتوانایی بكات و تیایدا سەركەوتوو بووبێت) وە داوای ڕێنمایی لێبكە، هەر ئەوەندەی كە بریاربدەیت كە بەسەر ئەم لایەنەی ژیانتدا زاڵ بیت و تەنانەت بە كەمترین ئەندازەی پێشكەوتنیش لەم زەمینەیەدا،هەستی بێتوانایت لە ناودەچێت، و دەبیت بە كەسێك كە لە حاڵەتی فێربووندا بیت، ئەم هەستە گرنگی یەكی زۆری هەیە، چونكە كاتێك كەسێك هەستی بە بێتوانایی كرد، حەز بەوە دەكات كە بە شێوەیەكی گشتی خۆی بێچارە ببینێتەوە و كێشەكە بە هەمیشەیی و كەسی ببینێتەوە، ئەمە لە كاتێكدا كە شتێكی لەم چەشنە بە تەواوەتی دوورە لە راستی یەوە، تۆ بێتوانا نیت، رەنگە فێرنەبووبیت یا لە زەمینەیەكی دیاریكراوی كاڵوتازەكار بیت بەڵام بێتوانا و لێنەهاتوو نیت، تەنانەت لە كاتی ئێستاشدا دەتوانیت چەندین كاری گەورە ئەنجام بدەیت.

٩- سەرقاڵی یا گرفتاری:

حاڵەتی خەم، پەرێشانی و بێچارەیی جۆرێكە لە هەستی دەربرینی هەستكردن بە سەرقاڵی و گرفتاری، كاتێك حاڵەتی خەمو خەفەتمان بۆ دروست دەبێت كە ڕووداوێك ڕوودەدات و ئێمەش هیچ جۆرە لایەنێكی پۆزەتیڤ و ووزەبەخشی تێدا نابینینەوە، وەیا ئەمەیكە كەسەكان، ڕوودا و ووزەدەرەكی یەكانی دەورووبەرمان كاریگەریەكی نێگەتیڤانەیان هەیە لەسەرمان، لە حاڵەتێكی لەم چەشنەدا كەسەكان هەست بە گرفتاری دەكەن و بە زۆری پێیان وایە كە هیچ هۆكارێك ناتوانێت دۆخەكە بگۆڕێت، و مەسەلەكە زۆر گەورە یە، هەمیشەیی و هەمەلایەنەیە و كەسی یە، كەسەكان ئەو كاتە دووچاری گرفتاری كەسی دەبن كە پێیان وایە ئەو كێشەی كە دووچاری ئەوان هاتووە لەو ئەندازەیە دەرچووە كە ئەوان بتوانن دەرۆستی بێن.

پەیام:

پەیامی ئەم هەستە ئەمەیە كە دەبێت ئاوور لە گرنگترین خواستەكانی خۆت بدەیتەوە و هۆكاری ئەمەیكە خۆت گرفتار دەبینیتەوە ئەمەیە كە لە هەوڵی ئەوەدایت چەند كێشەیەكی جۆراوجۆر لە یەك كاتدا چارەسە ربكەیت و یا دەتەوێت هەموو

گرفتارییەکانت لە یەك شەودا نەمێنن، ئەم هەستە زۆر باوە و زیاد لە هەر شتێکی دیکە ژیانی مرۆڤ تاڵ دەکات.

ڕێگەچارە:

١- بزانە لە نێو هەموو مەسەلەکانی ژیادا کە سەروکاریت هەیە لە گەڵیاندا کامیان لە هەموویان گرنگترە کە دەبێت بە بێدوودڵی و بە پلەی یەکەم ئاووری لێبدەیتەوە.

٢- دواتر ئاوور لەو مەسەلانەی دیکە بدەرەوە کە لە گرنگیدا لە دوای ئەوەوە دێن و وێنەیەك لەو گرفتارییانەی کە هەتن بە پێی گرنگییان لەسەر کاغەز بیانووسە، نوسینی وێنەیەك لە کێشەکان بە تەنهایی دەبێتە هۆی ئەوەیکە خۆت بەسەر ئەو دۆخ و ڕەوتەدا زاڵ و سەرکەوتوو بینیتەوە کە تێدەپەڕێت.

٣- یەکەمین بایەتێك لەبەرچاو بگرە کە لەسە رکاغەزە نوسیوتەوە و هەموو کارەکانی پەیوەست بەو بابەتە ئەنجام بدە، تا ئەوەی کە بەتەواوەتی بەسەریدا زاڵ دەبیت، هەر ئەوەندەی کە بەسە ر گۆشەیەکی کارەکەدا زاڵ بوویت، دەکەویتە سەر ڕێگە، مێشکت کەم کەم بیر لەوە دەکاتەوە کە بەسەر دۆخ و هەلومەرجەکەدا زاڵ بوویت و ئیدی سەرگەردان نیت و کێشەکانت هەمیشەیی و چارەسەرنەکراو نین، و هەمیشە دەتوانیت ڕێگەچارەیەك بۆ کێشەکانت بدۆزیتەوە.

٤- لە کاتی خەم و خەفەتخواردنا سەرنجی خۆت لەسە ر کارێك کۆبکەرەوە کە دەزانیت دەرۆستی دێیت، و بزانیت ئەوەی کە بووەتە مایەی خەم و خەفەتی تۆ بێگوومان خۆی بۆخۆی چەند لایەنێکی پۆزەتیڤانەی هەیە و مانایەکی هەیە کە ڕەنگە تۆ لە ئێستادا لێی تێنەگەیت.

متمانەبەخۆبوونی ئێمە بە زۆری پەیوەسە بەمەوە کە بەسەر دۆخ و هەلومەرجەکاندا زاڵ بین، کاتێك کە ژینگەی دەوروبەرمان والێدەکەین کە فشاری دەروونی و چاوەڕوانی دەروونیمان بەرز بێتەوە، هەڵبەتە خۆمان گرفتاری هەست دەکەین، بەڵام لە هەمان کاتدا ئەو تواناییەمان هەیە کە ئەم ژینگەیە بگۆڕین و بیرو هۆش و سەرنجمان لەسەر ئەو کاروبارانە کۆبکەینەوە کە لە کۆنترۆڵکردندان، و کارەکان قۆناغ بە قۆناغ و هەنگاو بە هەنگاو ئەنجام بدەین،

١٠- گۆشەگیری و تەنهایی:

هەر هۆکارێك ببێتە هۆی ئەوەی کە خۆمان تەنها، بیکەس، و جیا لە کەسانی دیکە هەست پێبکەین ئەوە حاڵەتی گۆشەگیریمان لا دروست دەکات، ئایا هەرگیز هەستت بە گۆشەگیری کردووە؟ وا گومان دەبەم کە هەرکەسێك تەنهایی تاقیکردەتەوە و چەشتوویەتی.

پەیام:

پەیامی گۆشەگیری و تەنهایی ئەوەیە کە دەبێت پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا دروست بکەین:

رێگە چارە:

١- سەرنج لەوە بدە کە دەتوانیت لە ماڵەوە برۆیتە دەرەوە و پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکەیت، دەتوانرێت لە هەموو شوێنێکدا کەسانی باش و بە شعوور بدۆزرێتەوە.

٢- ئەوە دەستنیشان بکە کە دەتەوێت چ جۆرە پەیوەندییەکت هەبێت لەگەڵ کەسانی دیکەدا، دەتانەوێت پەیوەندیەکەتان زۆر دۆستانە بێت یا بە هاورێییەکی سادە دادەکەویت؟ حەزتان بەوەیە کەسێك گوێ بۆ قسەتان بگرێت یا ئەمەیکە دەتەویت بە نوکتە و پێکەنینەوە خەریك بیت؟

٣- ئەم خاڵە وەبیر خۆت بهێنەرەوە کە هەستی گۆشەگیری مانایەکی گەورەی هەیە: " من گرنگی بە بوونی کەسانی دیکەدەدەم و حەز دەکەم لەگەڵیاندا بم، ئێستا دەبێت ئەوە دەستنیشان بکەم کە چ پەیوەندییەك بە نمونەیی دەزانم و پاشان دەست بدەمە کارو خواستەکەم بکەمە کردەوە".

٤- ئێستا دەبێت دەستبەجێ برۆمە دەرەوە و پەیوەندی بەکەسێکەوە بکەم.

بەو شێوەی کە دەیبینیت هەریەکێك لەم دە سۆزەیە چەندین پەیامی بەسوود و وزەبەخشیان پێیە بۆ تۆ و بانگهێشتت دەکەن تا بیروبۆچوونە هەڵەکانی خۆت راست بکەیتەوە و شێوە نادروستەکان بگۆریت وشێوەی دەربرین و پەیوەندی و کرداری

خۆت بگۆڕە، ئەم دە حاڵەتە چەندین جار بخوێنەرەوە و هەر جارێك لە دووی ئەو پەیامەپۆزەتیڤانەیدا بە کە هەر یەکێکیان هەیانە و دەستنیشانیان بکە، هەروەها سەرنج لەو ڕێگەچارانەش بدەرەوە کە دەتوانیت لە ئاییندەدا سوودیان لیٚ‌وەربگریت، هەموو سۆزەنێگەتیڤەکان لە چوارچێوەی یەکێك لەم دەسۆزەیەدا دەگیرسێنەوە یا پێکهاتەیەکن لەمانە، هەڵبەتە سەبارەت بە هەر جۆرە هەستێ: دەتوانرێت سوودیش لەو شەش قۆناغەیە وەربگیرێت کە پێشتر روونمان کردنەوە.

زیهن، سۆز، و رۆحی خۆت وەك باخێك بێنە پێش چاو، لەم باخەیەدا تۆوی عیشق و مەحەبەت و گرمی و دۆستایەتی و شتایش بچێنە تا ئەم باخە جوان و پڕ لە گوڵ بێت، نەك ئەوەی کە تۆوی نائومێدی، تورەیی، ترس و کینە و هەستی نێگەتیڤانە وەك چەمەنزاری ئەم باخە لەبەرچاوبگریت، گژوگیا هەمیشە بانگهێشتمان دەکەن بۆ ئەوەی کارێك بکەین و لە ریشەوە هەڵیانکەنین جێگەیەك بۆ گژوگیای بەسوود ئاوەڵا ببێت، لە باخی زینیشدا، ئەو تۆوانە بچێنە کە خۆت پێت خۆش و جوانن و هەرکە گژوگیای خراپت بینی لە ریشەوە هەڵیانکێشە.

ئێستا دە دانە تۆوی هەستتان پێدەناسێنم تا لە باخی رۆحی خۆتدا بیانچێنیت و پارێزگارییان لێبکەیت، واتە هەر رۆژێك ئاووریان لێبدەیتەوە تا رۆح و ژیانت گەورەتر بن و هەروەها ئەوەش بزانە کە ئەم تۆوانە سۆز و هەستی نێگەتیڤانەت لە ناودەبەن.

دە هەستی ووزە بەخش:

١- هەستی عیشق و مەحەبەت:

هەست و دەربرینی عیشق و مەحەبەت رووبەرووی هەر سۆزێکی نیگەتیڤانە ببێتەوە ئەوە ئەو سۆزە نێگەتیڤانەیە لە ناو دەبات، ئەگەر کەسێك تورەیی بەسەرتا داباراند ئەوە تۆ لە نواندنی مەحەبەت بەرامبەر بە ئەو درێغی نەکەیت و بۆ ئەوەیکە توانایی کارێکی لەم چەشنە لای تۆ دروست ببێت ئەوە چاو بە هەندێك لە بیروبۆچوونەکانتدا بخشێنەرەوە، لە کتێبێکدا ئەوەم خوێندەوە کە: " هەرجۆرە پەیوەندییەکی مرۆڤ یا وەڵامی مەحەبەتێکە یا هاوارێکە بۆ یارمەتیدان" ئەگەر کەسێك

به حاڵەتی رەنج و توورەییەوە هاتە لای تۆ و تۆش بەردەوام بە مەحەبەت و گەرمی یەوە وەڵامی ئەوت دایەوە کەم کەم رۆحیەتی ئەو دەگۆڕێت و لە توندی سۆزەکانی کەم دەبێتەوە.

" ئەگەر بتوانیبا بە ئەندازەی پێویست خۆشەویستیت هەبایە ئەوە بە تواناترین کەسی جیهان دەبوویت"

ئیمت فاکس

٢- قەدروبەهاناسین و سوپاس:

بە بۆچوونی من هەموو سۆزە ووزەبەخشەکان، حاڵەتێکن لە دەربرینی عیشق و مەحەبەت، بە بۆچونی من قەدرناسی و سوپاس، دووهەستی رۆحین کە لە رێگەی بیر و کارەوە، لەبەرامبەر هەموو ئەو نیعمەتانەی کە ژیان بە منی بەخشیووە یا لە خەڵکی یەوە وەرمگرتووە یا لەرێگەی ئەزموونەوە وەدەستم هێناون، دەردەکەون، ئەگەر لە ژیانتدا ئەم دوو هەستەت هەبێت، ئەوە ژیانتان پڕ لە بەرهەم و پڕ ماناتر دەبێت، دروستکردنی ئەم دوو هەستە دروستکردنی ژیانە، هەمیشە قەدرناس و سوپاسگوزار بە.

٣- هەستیاری و ووردبینی:

ئەگەر دەتەوێت لە ژیاندا گەشە بکەیت و پێشبکەویت، ئەوە فێری ئەوە بە کە هەروەك منداڵێك وورد و هەستیار بیت، منداڵان ئەوە دەزانن کە چۆن لە هەر شتێك سەرسام بن، هەرلەبەر ئەمەیە کە خوشەویستی ئەوان لە دڵماندا جێگەی دەبێتەوە، ئەگەر دەتەوێت ماندوێتی نەمێنێت، ئەوە ووردو هەستیار بە، ئەگەر وورد و هەستیار بیت ئەوە هەموو گرفتارییەکانت کەم بایەخ و بێنرخ دەبن و ئۆتۆماتیکیانە پەنا

دەبەیتە بەر خوێندنەوە، ووردی و هەستیاری خۆت بەهێز بکە تا ژیانت ببێتە خوێندنەوەیەکی بێکۆتا و چێژ بەخش.

٤- جۆش و خرۆش:

جۆش و خرۆش رۆح دەبەخشێتە هەموو شتێك، جۆش وخرۆش هەر کێشەیەك دەگۆرێت بۆ دەرەفەتێکی باش، جۆش و خرۆش ووزەیەکی دەستەمۆنەکراوە کە بە خێرایی ژیانمان بەرەو پێشەوە دەبات، چۆن لە خۆماندا جۆش و خرۆش دروست بکەین؟ دروستکردنی جۆش و خرۆشیش هەروەك دروستکردنی خۆشەویستی و گەرمی و وسپاس و هەستیاری یە، دەبێت بریار لەسەر ئەوە بدەین کە هەستێکی لەم چەشنەمان هەبێت! سوود لە جەستەی خۆت وەربگرە: لە کاتی قسەکردندا خێراتر قسە بکە، بیرەوەری و وێنازیهنی یەکان بە خێراییەکی زۆرترەوە لەبەرچاوتدا بەرجەستە بکە، جەستەی خۆت بەو ئاراستەیەدا بخەرە جوولە کە دەتەوێت برۆیت، تەنها بە دانیشتن و بیرکردنەوە دامەکەوە، ئەگەر لەسەر قەنەفەیەك دابنیشیت و ئارامانە هەناسە بدەیت و یا بەهێمنی یەوە بدوێیت ئەوە وە جۆش و خرۆش ناکەویت.

٥- ئیرادە و یەکلاییکردنەوە:

هەموو ئەو سۆزانەی کە تا ئێستا ووتمان خاوەنی بەهان، بەلاّم هەستێك هەیە کە ئەگەر بتەوێت لەم جیهانەدا بەهایەکی جاویدانە دروست بکەیت دەبێت ئەو هەستەت هەبێت، ئەم هەستە ئەوەت پێدەڵێت کە چۆن رووبەرووی کێشە و نارەحەتیەکان ببیتەوە و نائومێدی و سەرئێشەکان نەهێڵیت، ئیرادە و بریار، واتە سوود وەرگرتن لە توانای چەخماخە ئاسای پەیمان و پابەند بوون، بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك، لە کەمکردنەوەی کێشەوە بگرە تا کاروباری پیشەیی و بەداوادچوونی هەر کارێك، دەبێت توانای ئیرادە و بریاردانت هەبێت، هەموو کارەکانی تۆ لەم سەرچاوەیەوە هەڵدەقوڵێن، وە هەر ئەوەندەی کە بریار بدەیت لەسەر ئەنجامدانی کارێك، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکیانە بۆ گەیشتن بە ئەنجام هەر کارێك ئەنجام بدەیت کە پێویست

بێت، ئەگەر بە بڕیاردانەوە کار بکەیت، ئەوە خۆت پابەند دەکەیت بە ئامانج و هەموو دەرکەکانی دیکە بە رووی خۆتدا دادەخەیت.

" بڕیار و خۆ یەکلاکردنەوە، بێدارکردنەوەیەکە بۆ ئیرادەی مرۆڤ"

ئەنتۆنی رابینز

ئەگەر سوور و پێداگرانە بیت، ئەوە دەتوانیت هەر کارێك ئەنجام بدەیت، وەگەرنا بەدەر لە نائومێدی و ناکامی بەهرەیەکی دیکەی نی یە، بڕیاردانی ئێمە بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك کە پێویست بێت، و کارکردن وێرای بوونی ترس، بناغەی شەهامەتە و شەهامەتیش ژێرخانی ئیرادە و بڕیاردانە، ئەگەر ئەم هێزی ئیرادە و بڕیاردانەتان لەبەردەستدا بێت ئەوە لەوە دڵنیابە کە دەتوانیت نمونە و سەرمەشقەکانی خۆت تێکبشکێنیت و شێوەی بیرکردنەوەی خۆت بگۆڕیت، پێویست بەوە ناکات هەمیشە دیوارەکان بڕوخێنین، هەندێك جاریش ئەوەندە بەسە کە سەیرێکی لای راست و چەپی خۆمان بکەین تا ئەو دەرگایە بدۆزینەوە کە لەو دیوارەوەدایە، خۆیەکلاکردنەوەی بێرێوجێ زیانبەخشە و نەرمی و بەکێشمانی مرۆڤ کەم دەکاتەوە.

٦- نەرمی و بەکێشمان بوون:

ئەگەر تەنها تۆوێك لە باخەکەتدا بچێنیت کە گرێنێتی سەرکەوتنی تۆ بێت، ئەوە ئەو تۆوە بریتی یە لە نەرمی و بەکێشمان بوون، تا بتوانیت بەردەوام بیر و بۆچوونی خۆت چاك بکەیت، هەموو ئەو"نیشانەکانی کار" و هەموو ئەو شتانەی کە لە دیدی تۆوە بە سۆزی نێگەتیڤانە دەزانرێن پەیامگەلێکن ئەوەت پێدەڵێن کە کەسێکی نەرم و بەکێشمان بە! نەرمی و چەمینەوە و بەکێشمان بون هۆکاری خۆشبختی مرۆڤە، لە ژیانماندا رووبەڕووی چەند حاڵەتێك دەبینەوە کە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئێمەدان، و لەم حاڵەتانەدا نەرمی و بەکێشمان بوونی ئێمە سەبارەت بە بنەما و بیروباوەڕکان، ئەو مانانەی کە دەیدەین بە هەر شتێك و کردارەکانمان، تەنها گرێنەتی سەرکەوتنمانن لە

ماوەدرێژدا، وە پێویست بە ووتن ناکات کە ئەندازەی شادمانیشمان پەیوەستە هەر بەم هۆکارەیەوە. لە کاتی زریاندا درەختە سەروزەکان دەشکێن بەڵام قامیشی نەرم دەچەمێتەوە و بەسەلامەتی دەمێنێتەوە.

٧- متمانە بەخۆبوون:

متمانە بەخۆبوونی تۆکمە و دامەزراو، هەستێکە کە هەمووماں پێویستمان پێیەتی، ئەگەر دەتەوێت و هەمیشە تەنانەت لە هەلومەرجێکدا کە بۆ یەکەمین جارێك رووبەرووی بوویتەتەوە، متمانەت بەخۆت هەبێت ئەوە تەنها رێگەکەی بوونی ئیمانە، هەر ئێستا ئەو سۆزانە بێنەرە بەرچاوت کە شایستەی تۆن و باوەرت هەبێت پێیان، و وە چاوەروانی ئەوەمەبە کە دەمێك لە ئاییندەیەکی دووردا، خۆبەخۆ ئەم سۆزانە بێنە بەردەستت،کاتێك کە متمانەت بە خۆت هەبێت ئەوە ئامادەیی هەنگاوهەڵگرتن و دەستدانە کار پەیدا دەکەیت، یەکێك لە رێگەکانی دروستکردنی ئیمان و متمانە، مەشقکردنە، ئەگەر لێت بپرسم ئایا دەتوانیت قەیتانی پێڵاوەکەت ببەستیت ئەوە بە متمانەی تەواوە وەڵامی پۆزەتیڤانە دەدەیتەوە، چوونکە هەزاران جار ئەم کارەت دووبارە کردووەتەوە! کەواتە بۆ بەدیهێنانی متمانەبەخۆبوون دەست بەکار بەو لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا لەبەرهەمی سەرسوورهێنەری ئەم هەستە بەهرەمەند ببە.

کاتێك کە دەتەوێت خۆت ناچار بکەیت بە ئەنجامدانی کارێك،دەبێت لە بری ترس متمانەبەخۆبوون لە خۆتدا بەهێز بکەیت، بەدبەختی زۆرێك لە خەڵکی ئەمەیە کە بە هۆی ترسەوە دەست بۆ کار نابەن، تەنانەت پێش وەختیش پێشبینی چەندین روداوی ناخۆش دەکەن و وەك دەڵێن نفوسی خراپ یا چاوی پیس بەڵام دەبێت ئەوەتان لە بیر بێت کە زۆرێك لەو کەسانەی سەرکەوتنیان وەدەستهێناوە، ئەو کەسانەن کە بۆ دەستدانە کار، بەڵگەگەلێکی زۆر تۆکمەیان نەبووە، بەڵکو لەسەر بنەرەت و بناغەی ئیمان و باوەری خۆیان کاریان کردووە و جووڵاونەتەوە.

٨- خۆشرووی:

کاتێك کە خۆشروویم خستە ناو لیستی گرنگترین بەهاکانەوە، هەندێك لە کەسە نزیکەکان پێیان ووتم: " تۆ لە هەمووان جیاوازتری چونکە هەمیشە زیتەڵ و چوست و چالاکانە دەکەویتە بەر چاو" من لەوە ئاگادار بووم کە هەمیشە شاد و چوست و

چالاك بووم، بەلأم هەرگیز لەم بارەیەوە شتێکم بە دەمارەکانی روخسارم نەووتووە! جیاوازی یەکی زۆر هەیە لە نێوان شادی دەروونی و پێکەنینی رووخسار، خۆشروویی هەستی متمانەبەخۆبوونی تۆ زیاد دەکات، ژیان دڵپەسەندتر دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەیکە دەوروبەرەکەشت خۆشحاڵتر بن، شادی و خۆشرویی، سۆزی ترس، رەنجاندن توورەیی، ناکامی، نائومێدی و پەرێشانی و هەستکردن بە گوناح و بێتوانایی ناهێڵێت، هەر رووداوێك کە لە دەووروبەری تۆدا روودبدات و هەر کێشەیەك کە دروست ببێت، بێگومان ناوچاوگرژکردن و کەچ خەلقی دۆخەکە باشتر ناکات، ئەگەر ئەم خاڵە دەرك بکەیت ئەوە هەمیشە خۆشحاڵتر و شادمانتر و چالاکتر دەبیت،

خۆشروویی بە مانای خۆشخەیاڵی و لەبەرچاونەگرتنی کێشەکان نایەت، بەڵکو خۆشرویی نیشانەی هۆشی نمونەیەی تۆیە، چوونکە کاتێك کە هەست بە شادی دەکەیت، (و ئەم چالاکی یە ئەوەندە بەهێزە کە درزە دەکات بۆ لای کەسانی دیکەش) و باشتر دەتوانیت هەر جۆرە کێشەیەك لە سەر رێگەکەت هەڵگریت، ئەگەر خۆشروو بیت ئەوە ئەوەندە پێویستت بەوە نابێت کە گرنگی بە" نیشانەکانی کار" بدەیت.

٩- تەندروستی و چالاکی:

گرنگیدان بەم لایەنەش گرنگە، ئەگەر ئاگات لە دۆخی جەستەیی خۆت نەبێت، ئەستەمە کە هەست بە چالاکی و خۆشحاڵی بکەیت، هەمیشە جەستەت بە زیندویی و شادی بهێڵیتەوە و ئەوە لەبەر چاو بگرە کە جەستە گەیەنەری هەموو سۆزە رۆحی یەکانە، ئەگەر دۆخی رۆحیت ناسازگارە ئەوە دەبێت ئاورر لە هەندێك بنەما بدەیتەوە: هەناسەدانت چۆنە؟ ئەو کەسەی کە کەوتووەتە ژێرفشارەوە زۆر بە سستی هەناسەدەدات لەبەر ئەوە شادی و چالاکی خۆی لەدەست دەدات، گرنگترین رێگەی تەندروستی جەستە ئەمەیە کە فێری ئەوە ببین بە شێوەیەکی تەندروست هەناسە هەڵبکێشین، هۆکارێکی دیکەش کە کاریگەری هەیە لەسە رتەندروستی جەستە بریتی یە لە ووزەی بەرفراوانی عەسەبی.

دەبێت ئەوە بزانیت کە هەریەکێك لەو کارانەی کە بەدرێژایی رۆژ ئەنجامی دەدەین پێویستی بە خەرجدانی ئەندازەیەك لە ووزەی عەسەبی هەیە لەبەر ئەوە هەمیشە بۆ دەستەبەرکردنی ووزەی عەسەبی پێویستت بە پشوو وە نویێ کردنەوەی هێز هەیە،

خەوتنت چەندێکە؟ ئەگەر هەمیشە لە نێوان ٨ –١٠ سەعات لە شەوورۆژێکدا دەخەویت ئەوە خەوتنت زۆرە! ئەوە روونبووەتەوە کە زۆربەی کەسەکان لە شەوورۆژێکدا پێویستیان بە ٦–٧ سەعات خەوتن هەیە، بە پێچەوانەی ئەو کە زۆرێك بیریان لێدەکردەوە نەجوولأن نابێتە هۆی پاشەکەوتکردنی ووزە، بەڵکو لە راستی دا دەبێتە هۆی ماندووبوونی مرۆڤ، جووڵە و خرۆشان ووزەی عەسەبی زیاد دەکات، ئەگەر لە ئەندازەیەك تێنەپەڕێت دەبێتە هۆی ئەوەی کە خۆمان پڕ لە ووزەتر هەست پێبکەین، لە ئاکامی جووڵەوە ئۆکسیجینێکی زۆرتر دەگاتە مێشك و ئەعساب و ئەندامەکانی دیکەی جەستە و سەرەنجام تەندروستی مرۆڤ چالاکتر دەبێت و دەتوانێت باشتر دەست و پەنجە لە گەڵ کێشەکانی ژیاندا نەرم بکات، کەواتە بزانە هەستکردن بە شادی و چوست و چالاکی و سەرحاڵی زۆر گرنگە و دەبێتە هۆی نەمانی زۆرێك لە هەستە نێگەتیڤەکان و وێرای ئەمەش لە دروستکردنی جۆش و خرۆشیشدا کاریگەری هەیە.

١٠- خێرخوازی و یارمەتیدان:

سالأنێك بەرلە ئێستا، رۆژگارێك کە ژیانێکی زۆر سەختم بەسەر دەبرد، لە نیوەشەوێکدا لە سەر شارێگەیەکدا سەرقاڵی لێخوڕینی ئوتۆمبیل بووم، لەو کاتەدا بەردەوام لە خۆم دەپرسی: " بۆ ئەوەی پەرە بە ژیانی خۆم بدەم دەبێت چی بکەم؟ " هەر لەو کاتەدا لە پڕ بانگێکی دەروونیم بیست و ئەم بانگە ئەوەندە کاریگەری لەسەر هەست و سۆزەکانم هەبوو کە ناچار بووم دەستبەجێ ئۆتۆتۆمبیلەکە لە کەناری شارێکەکەدا رابگرم وئەم ووشەیە لە دەفتەری بیرەوەرییەکانی خۆمدا تۆمار بکەم،: " بەخشین و یارمەتیدان رازی ژیانە"

بە بۆچوونی من هیچ هەستێك لەمە دڵپەسەندتر نی یە کە تۆ هەرکێیەك و لە هەر پێگەیەکدا بیت، کارێك بکەیت یا شتێك بڵێیت کە تەنها مەبەست لێی بەرژەوەندی و سوودی خۆتان نەبێت، بەڵکو کاریگەری لەسەر ژیانی کەسانی نزیك و دەوروبەرو و تەنانەت کاریگەرییەکی پۆزەتیڤانەشی هەبێت لەسەر ئەو کەسانەش کە عەسڵەن نایشیانناسیت، چیرۆکی ژیانی ئەو کەسانەی کە خێرخوازن و خاوەن سۆزێکی بەرزی مرۆڤایەتین و بێ هیچ کۆت و مەرجێك خزمەت بە خەڵکی دەکەن بێ ئەندازە کاریگەری

لەسەر من هەیە، دیتنی فلیمی" بێنەوایان" بێئەندازە منی خستە ژێر کاریگەری خۆیەوە، چونکە لەم فیلمەیەدا" ژان والژان" خاوەنی کەسایەتی یەکی ئەوەندە بەرزە کە دەیەوێت هەموو تواناییەکانی خۆی لە ڕێگەی یارمەتیدانی کەسانی دیکەدا بەخەرج بدات، ئێمە دەبێت نەك تەنها ئاوور لە ژیانی خۆمان بەڵکو دەبێت ئاوور لە ژیانی کەسانی دیکەش بدەینەوە، و لەم ڕێگەیەوە هەستی خێرخوازی و یارمەتیدانی کەسانی دیکە لە خۆماندا بەدیبێنین.

هەڵبەتە مەبەست ئەمە نی یە کەبە نرخ و بەهای خۆ کردنە قووربانی یارمەتی کەسانی دیکە بدەین، چوونکە ئەمە مانای ڕاستەقینەی خێرخواززی نی یە، بەڵام ئەگەر هەمیشە بەجۆرێك لەجۆرەکان بەرامبەر بە خۆت و کەسانی دیکە بەخشندە بیت و ئەوە بزانیت ژیانی تۆ کاریگەر و بەسوودە، ئەوە زیاتر خۆت بەکەسانی دیکەوە پەیوەست دەبینیتەوە و ئەوەندە هەستی متمانەبەخۆبوون و شانازیکردن پەیدا دەکەیت کە هەرگیز لە ڕێگەی پارەوە، سەرکەوتن، ناوبانگ، و قەدرناسی وەدەستنایەت، هەستی خێرخوازی ژیان بەنرخ و بەهادار دەکات، ئەگەر ئێمە هەموومان خێرخوازی یەکدی دەبوین ئەوە چ دنیایەکی باشترمان دەبوو!

ده نیشانەی کار	ده هەستی ووزەبەخش
١- نارەحەتی	١- عیشق و مەحەبەت
٢- ترس	٢- قەدرناسی و سوپاس
٣- ڕەنجاندن..........	٣- هەستیاری وووردی
٤- تووڕەیی	٤- جۆش و خرۆش
٥- ناکامی	٥- بڕیاردان و یەکلابوونەوە
٦- نائومێدی	٦- نەرمی و بەکێشمان بووون
٧-گوناح	٧-متمانەبەخۆبوون
٨- بێتوانایی	٨- خۆشروویی
٩- گرفتاری	٩- شادی و چوست و چالاکی
١٠- گۆشەگیری	١٠- خێرخوازی و یارمەتیدان

ئەمامی ئەم سۆزە ووزەبەخشانە هەموو رۆژێك لە باخەکەتدا بڕوێنە و ئەوجا بینەری گەشەسەندنی تەواوی ژیانی خۆت بە، ئەگەرچی شادی ئەم باخەیە تەنها لە خەیالێشدا بتوانرێت وێنابکرێت، لێرەدا دە نیشانەی کار و دە هەستی ووزەبەخشم لە پاڵ یەکدیدا هێناوە بە شێوەیەك کە بتوانرێت لەگەڵ یەکتردابەراورد بکرێن، جارێکی دیکە بە توندی جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە کە سۆزەنێگەتیڤەکان وەك نیشانەی کار یا باگهێشتکردن بۆ هەنگاوهەڵگرتن لەبەرچاو بگرە، وە هەوڵبدە سۆزی پۆزەتیڤانە لە خۆتدا دروست بکەیت، لە بیرتە ئەوەم ووت کە پەیامی سۆزەکانمان و رێگەچارەکان بە شێوەیەکی کورت و پوخت لەسەر پارچە مقەبایەك بنووسە و لەگەڵ خۆتدا هەڵیبگرە؟ بەدرێژایی رۆژ چەند جارێك سەیری نوسراوەکەت بکە، ئەگەر وورد ببیتەوە هەریەکێك لەو هەستە ووزەبەخشانەی کە ووتمان، لەبەرامبەر سۆزە نێگەتیڤەکاندا خۆیان بۆ خۆیان بە دژەڤایرۆسێك دادەنرێت، بۆ نمونە ئەگەر هەست بە نارەحەتی دەکەیت ئەوە عیشق و مەحەبەت زۆر بە سادەیی دەتوانێت ئەو هەستە لابەرێت، ئەگەر دووچاری ترس بوویت ئەوە بە قەدرزانی و سوپاس چارەسەری بکە، ئەگەر رەنجاویت لە شوێنەکەیدا ووردی و هەستیاری دابنێ، ئەگەر خەشم و توورەیی بەسەرتا زاڵ بووە،ئەوە بیگۆرە بۆ جۆش و خرۆش و بە تواناییەکانت بیر و هۆشت ئاراستە بکە، هەروەها بە سوود وەرگرتن لە هێزی ئیرادە هەستی ناکامی تێکبشکێنە و بە هێزی نەرمی و بەکێشمان بەسەر نائومێدی و دڵساردی خۆتدا زاڵ بە، متمانەبەخۆبوون و هەبوونی پێوەری بەرزی ئەخلاقی هەستکردن بە گوناح دەسڕێتەوە، بە خۆشروویی هەستی بێتونایی لە ناو ببە و بە شادی و چالاکی و هەستی ووزەی کەسی بەجەنگەوە رووبەرووی گرفتارییەکان ببەرەوە، دواجار ئەگەر خێرخواز بیت بەرامبەر بە خەڵکی و بەدەم یارمەتیدانیانەوە برۆیت ئەوە ئیدی شوێنێك بۆ هەستکردن بە گۆشەگیری و تەنهایی نامێنێتەوە.

لێرەدا داواتان لێدەکەم وەك مەشق و راهێنان ئەم ئەرکە ئەنجام بدە:

مەشقی کردەیی:

١- لە ماوەی دووروۆژی داهاتوودا هەر کاتێك دووچاری هەستی لاوازکەر و وێرانکەرانە و سۆزی نێگەتیڤانە بوویت سوود لە شێوەی شەش قۆناغی زاڵبوون بەسەر سۆزەکاندا وەربگرە، ئەوە دەستنیشان بکە کە هەستەکەت لە چ جۆرێکە و ئاگاداری ئەوە بە کە ئەم هەستە چ پەیامێکی پۆزەتیڤانە و بەنرخی پێیە بۆ تۆ، ئایا دەبێت بیرت بگۆریت یا رەفتارت؟ خاوەن متمانەبەخۆ و ئیمان بە و لە خۆتدا جۆش و خرۆش وەدیبهێنە.

٢- نیشانەکانی کار نیشانەگەلێکی بەنرخن، بەلاّم چەند باشترە کە کەمتر دووچاریان ببینەوە، ئەمە وێرای هەستی ووزەبەخش سوود لە باوەری گشتی و جیهانی وەربگرە تا کەمتر دووچاری سۆزی نێگەتیڤانە ببیتەوە، بۆ نمونە خودی خۆم لەو باوەرەدام کە هەرگیز ئەوە مومکین نی یە کەسێك من لە خۆم دووربخاتەوە و ئەگەر کەسیکیش دۆستایەتی و هاورێیایەتی منی رەت کردەوە ئەوە شوێنی دەکەوم و بەم تەرتیبە هەستی گۆشەگیری و تەنهایی لە خۆم دوور دەخەمەوە (بیروباوەرێکی گشتی دیکەشم هەیە بۆ نمونە" با ئەمەش تێپەرێت" یا ئەوەی کە لە ژیاندا بە دڵنیاییەوە پێویستە بریتی یە لە عیشق و مەحەبەت، شتەکانی دیکە تەنها بەسوودن و بەس" و" ئەگەر خۆم پابەند بکەم بە شتێکەوە ئەوە رێگەیەك بۆ گەیشتن بەو شتە دەدۆزمەوە")

بە شێوەیەکی رۆژانە سوود لە سۆزی ووزەبەخش و هەنگاوی شەشیانە وەربگرە و نیشانەکانی کار بگۆرە بۆ هەنگاونانی پۆزەتیڤانە، ئەوەت لە بیردا بێت کە هەر هەستێك کە هەتە (چ خراپ و چ باش) لەسەر بنەمای ئەو تەفسیرەیە کە بۆ کاروبارەکانی دەکەیت، هەرکاتێك کە دووچاری هەستێکی ناخۆش بوویت لە خۆت بپرسیت" ئەم بابەتەیە دەتوانێت چ مانایەکی دیکە بگەیەنێت" وە ئەمەش یەکەمین هەنگاوە بۆ زاڵبون بەسەر هەستەکاندا.

ئومێدەوارم ئەو ئەنجامەی کە لەم بابەتەوە وەرت گرتووە ئەمە بێت رێزی هەستەکانت بزانیت و خۆشحاڵ بیت کە هەریەکێك لەم سۆزانە، دەرفەتێکە بۆ فێربوون تا بە کەمێك گرنگیپێدان ژیانت باشتر بکەیت، لەمە بەداواوە پێویست بەوە ناکات کە سۆزەکانی خۆت بە دوژمنی خۆت بزانیت، ئەم سۆزانە نیشانەی ئەوەن کە دەبێت

شتێك بگۆردرێت، له سوود وەرگرتن لەم نیشتانانەی کاردا شارەزا ببە بەرلەوەی کە گەشە بکەن و وەك ئاستەنگێك لەبەردەمتدا رادەوەستنەوە کۆنترۆڵیان بکە، کاتێك کە شتێك هۆکاری نیگەرانی یە دەبێت بەرلەوەی کە تووڕەت بکات نەیهێڵیت، بۆ نمونە هەرلەگەڵ ئەوەی کە کێشت کیلۆیەك زیادی کرد ئەوە رێگەی لێبگرە و لێنەگەڕێیت کە کێشی زیادەت بگاتە ١٥ کیلۆ.

هەرچەندێك لە هەفتەی داهاتوودا هەوڵ بدەیت کە پەند و وانە لە هەستەکانت فێربیت، دەتوانیت هەرکاتێك کە بتەوێت لە دەروونی دەزگای" جوانبینەوە" سەیری ژیان بکەیت، نەترسیت! سواری" تاکسی هەوایی" بە! ئەو خۆشی و جۆش و خرۆشە ئەزمون بکە کە لە سۆزەجۆراوجۆرەکانی خۆتەوە سەرچاوە دەگرن، و ئەوە بزانە کە کۆنترۆڵی هەستەکانی خۆتت کردووە! ئەمە ژیانی تۆ و سۆزی تۆ و سروشتی تۆیە.

من بەم ئەنجامە گەیشتووم کە رەنگە کەسانێك هەبن لە ژیاندا زانیاری پێویستیان هەبێت و ئەوەش بزانن کە چی دەکەن بەلاّم لە هەمان کاتدا کار بەم زانستانەی خۆیان نەکەن، بۆ ئەوە سوود لە هێزی بریاردان، گۆرینی بیروباور، تێکشکاندنی نمونەزیهنی یەکان، دروستکردنی ئەنگیزە، و دروستکردنی هەسیتاری سەبارەت بە ووشە و نمونەکان، ئاراستەکردنی پرسیار ی باشتر، وەربگرین ئەوە پێویستمان بە بەڵگە و پاساو هەیە، بەشی دواتر تایبەتە بەم بابەتەیەوە.

بەشی دوانزەیەم

نیگەرانی گەورە

دروستکردنی ئاییندەیەکی دڵنیا:

"هەر ڕووداوێك لەسەرەتادا لە شێوەی خەونێکدایە"
کارل سندبرگ

ئایا ئێستا ئامادەییت هەیە بۆ بەسەربردنی کەمێك پشوو و حەوانە و خۆش بەسەر بردن؟ ئایا دەتەوێت بگەڕێیتەوە بۆ سەردەمی منداڵێتی و جڵەوی خۆت بدەیتە دەستی خەوەنەکانت؟ ئایا حەز بەوە دەکەیت کە ژیانی خۆت لە چنگتدا بگوشییت و هەموو ئەو ووزە، جۆش و خرۆ شەی کە لە ژیانتدایە بگریتە دەستی خۆت؟

تا ئێستا ژمارەیەك گوڵی زۆرم بۆ هەڵدایت، لەبەشەکانی رابووردوودا بەیارمتی یەکدی فێری چەندین بابەت بووین و کە دتوانرێت دەسبەجێ زۆرێکیان بەکار برێن، بەڵام ڕەنگە چەند خاڵێکیش لە گۆشەیەکی مێشکتدا پاشەکەوت کرابن، بۆئەوەی لە کاتی خۆیدا سوودیان لێوەربگریت، من و تۆ ئەرك و ماندووبونێکی زۆرمان کێشا تا بتوانیت بریارێکی تازە بدەیت، بریارگەلێك کە ژیانێکی پڕ لە نارەحەتی بگۆرێت بۆ ژیانێکی ئەفسووناوی.

زۆرێك لە کەسەکان دەزانن کە دەبێت لە ژیاندا چی بکەن، بەڵام هەرگیز کار ناکەن، چوونکە ئەم کەسانە ئەنگێزەیەکی پێویستیان بۆ دروستکردنی ئاییندەیەکی دڵنیا پێ نی یە، ئەم بەشە ئەو دەرفەتەت پێدەبەخشێت کە ئەفسووناویترین شێوەی ژیان بۆ خۆتان لەبەر چاو بگریت، سەرەنجراکێشترین لێهاتوویی زیهنی خۆت بەگەر بخەیت، و

ڕەنگە لەم ڕاوێژە زیهنی یەدا شتێك بدۆزیتەوە کە ژیانت بۆ ئاستێکی بەرزتر بەرز بکاتەوە، بابەتەکانی ئەم بەشەیە هێز و وورزەی بزوێنەرتان پێدەبەخشێت.

ئەگەر بە شێوەی کارا" نەك بەرکار" ئەم بەشە بخوێنیتەوە، و ئەگەر مەشقەکانی ئەم بەشە ئەنجام بدەیت و دەست بدەیتە کار، ئەوە لاپەرەکانی داهاتوو دیدێکی تازەتان سەبارەت بە ئایندە پێدەبەخشێت، ئەم دیدگایە لە دژوارترین ڕۆژەکانی ژیانتدا ڕزگارتان دەکات، لەوە دڵنیام کە بابەتەکانی ئەم بەشە چەندین جارە و جار دەخوێنیتەوە و هەرکاتێك لە پێچ و هەورازی ژیاندا پێویستت بە ئیلهام و بەهێزکردنی ڕۆحیەت هەبێت ئەوە یارمەتی لە بابەتەکانی ئەم بەشەوە وەردەگریت، لێرەدا ئەو هەلودەرفەتەت لەبەردەمدایە کە بەڕاستی کەمێك پشوو بدەیت و بە جۆش و خرۆش بێیت.

ئەوەی کە لە تۆم دەوێت ئەمەیە کە لە کاتی خوێندنەوەی چەند لاپەڕەیەکی داهاتوودا خۆت بە دنیای خەون و خەیاڵ بسپێریت و لە وەسوەسەی عەقڵ خاڵی ببیتەوە و بگەڕێیتەوە بۆ دنیای منداڵی، منداڵێك کە هەرچیەکی دەوێت وەدەستی دێنێت، منداڵێك کە تەنها ئارەزووەکانی دڵی خۆی دەردەبڕێت و حەزی بەهەرچیەك هەبێت دەستبەجێ بۆی دەستەبەر دەبێت، نازانم چیرۆکی هەزارو یەك شەوەت خوێندوەتەوە؟ هەرچۆنێك بێت من لە نێو ئەم چیرۆکانەدا چیرۆکی" عەلادین و چرای جادوویی" م لا پەسەندە، پێم وایە هەموومان بۆ سەردەمێك ئارەزووی ئەوەمان کردووە کە دەست بەو چرایەدا بهێنین، ئەوەندە بەسە دەستێك بهێنین بەو چرایەدا تا جنۆکەیەکی بەهێز ئامادە بێت و فەرمانەکانی تۆ جێبەجێبکات، من دەمەوێت چرایەکت پێبناسێنم کە دەستی پیابهێنیت و جنۆکەی پەیوەندیدار لە خزمەت هەموو خواستەکانی (و نەك تەنها سێ ئارەزوو) تۆدا بێت!

ئێستا کاتی ئەوە گەیشتووە کە هێزو وزەی گەورەی دەروونی خۆت بخەیتە بەردەست خۆت، ئەگەر بڕیار لەسەر ئەوە بدەیت کە ئەم جنۆکە خەوتوویە بێدار بکەیتەوە ئەوە گەشەسەندنێکی بەردەوام لە دۆخی بیر، سۆز، جەستەیی، ڕۆحی، و دارایی تۆدا دروست دەبێت کە لە ئاست و توانای بیروبۆچون و خەونەکانی بەدەرە، جا ئیدی خەونەکانی تۆ ڕاستەوخۆ بێنەدی یا ئەمەیکە لەسەرخۆ و بە تێپەڕبوونی کات بێنەدی، ئەوە بزانە تەنها شتێك هەبووەکانی تۆ لە ژیاندا سنووردار دەکات

بریتی یە لە گەورەیی ئارەزووەکان و ڕێژەی تامەزرۆیی بەرپرسیاری تۆیە لە گەیشتن بە ئەو خەونانە.

ئامانجە گەورەکان ئەنگێزەی گەورە دروست دەکات:

زۆرێك لە خەڵکی پێم دەڵێن: " تۆنی ئەم هەمووە ووزەیە لە کوێوە دێنیت؟ بەم خەست و چڕو پڕیی یەی کە تۆ کاردەکەیت سەرسورمانێکی تێدانی یە کە ئەوەندە سەرکەوتوو بیت، من ئەو هێز و وزەیەی تۆم پێ نی یە و ئەنگێزەی پێویستیشم نی یە، پێم وایە تەمەڵم" منیش بە شێوەیەکی ئاسایی وەڵام دەدەمەوە" تۆ تەمەڵ نیت! تەنها ئامانجەکانت بچکۆلەن! ".

بە زۆریی دوای ئەم وەڵامدانەوە سەرنجێکی گێژانەم دەدەنێ کە ناچارم ئەوە روون بکەمەوە کە جووڵە و جۆش و خرۆشی من لە ئامانجەکانی ژیانمەوە سەرچاوە دەگرن.هەر رۆژێك کە لە خەو هەڵدەستم تەنانەت ئەگەر بە هۆی کەم خەوتنەوە لە رووی جەستەییەوە ماندوو بم، ئەوە هێشتا هەر خۆم پڕ لە جووڵە هەست پێدەکەم، چونکە ئەو ئامانجانەی کە هەمن لام وورووژێنەرن، ئەم ئامانجانە دەبنە هۆی ئەوەیکە بەیانیان زوو لە خەو هەڵسم، شەوانەش درەنگ بڕۆمە سەر جێگە و بە ئیلهامی ئەم ئامانجانەوە هەمووو هێزێکی خۆم وەگەر بخەم و لە هەرشتێك کە لە قەڵەمرەویی مندایە بەهرە وەربگرم، تۆش دەتوانیت ببیتە خاوەن هەمان ووزە و هەمان هەستی پەیام، بەڵام ئەگەر ئامانجی بچووك لەبەرچاو بگریت ئەوە هەستێکی لەم چەشنەت لا دروست نابێت، یەکەمین هەنگاو ئەمەیە کە ئامانجی گەورەتر، ئیلهامبەخشتر و جۆش و خرۆشێنەرترت هەبێت.

زۆرێك پێم دەڵێن" کێشەی من ئەمەیە کە هیچ ئامانجێکم لە ژیاندا نی یە" ئەم بیروباوەرە ئەوە نیشان دەدات کە ئەم کەسانە شتێك سەبارەت بە ئامانج و کاریگەری راستەقینەی ئەو ئامانجە نازانن، زیهنی مرۆڤ هەمیشە لە گەران و سۆراخکرندایە، لانی کەم دەیەوێت رەنجەکان کەم بکاتەوە و خۆی لەوشتانە بەدوور بگرێت کە بە دەرد و رەنج کۆتایی دێت، مێشکمان هەمیشە لە سۆراخی ئەو ڕێگاناندایە کە بە خۆشی و چێژ کۆتایی دێت، ئێمە هەموومان خاوەنی ئامانجین، بەڵام کێشەی ئێمە

هەروەك ئەوەیکە چەندین جار دووپاتم کردوەتەوە ئەمەیە کە نازانین چۆن سوود لە هێز و وزەی خۆمان وەربگرین.

ئامانجی زۆربەی خەڵکی ئەمەیە کە" حساب و کیتابی خۆیان بەرێبخەن" رۆژگار تێپەرێنن، بە زیینداویی بمێننەوە، رۆژ و شەو بکەنەوە و پووختەکەی بە جۆرێك لە جۆرەکان ژیان بەسەر بەرن، دوور لەوەی کە نەخشەیەك بۆ ژیانی خۆیان دابرێژن، بە بۆچوونی تۆ ئەم ئامانجانە ئەوەندە توانا و هێزیان هەیە کە بتوانن هێز ووزە خەوتووەکانی دەروونمان وەخەبەر بێنێت؟ بێگوومان ئەمە دوورە! دەبێت لەوە ئاگادار بین کە ئامانجەکانمان هەرچی یەك هەبن، کاریگەریان لە سەر شێوەی ژیانمان هەیە، ئەگەر بەردەوام تۆوی خوازراو لە باخی بیروەری خۆماندا نەچێنین، ئەوە زەلوگژوگیای تێدا سەوز دەبێت! زەلو گژوگیا خۆبەخۆ سەوز دەبن و وەدەستهێنانیان هیچ هەوڵوکۆششێکی ناوێت، ئەگەر بمانەوێت ئەو هێز و ووزە بێسنوورە بدۆزینەوە کە لە بوونماندایە، ئەوە دەبێت ئامانجێکی ئەوەندە گەورە و بەرزمان هەبێت کە بمانخاتە جووڵە و بزاوتنەوە، تا پێ بهاوینە ئەودیو سنوری ئاسایی خۆمانەوە و توانا استەقینەکانی خۆمان بدۆزینەوە، ئەوەت لە بیر بێت هەلومەرجی ئێستای تۆ، نوێنەری ئەوپەری توانایی تۆ نی یە، بەڵکو گەورەیی ئەو ئامانجانەی کە لەبەردەستتدان نیشاندەری تواناییەکانی تۆیە، دەبێت بیری خۆمان ئاراستەی ئامانجی گەورە و شکۆدار بکەین.

ئامانجی شکۆدار، دەرکەیەکە بە رووی دنیای" توانای بێسنووردا":

دوای ئەوەی کە ئامانجێکی گەورەمان بۆ خۆمان لەبەرچاو گرت، رەنگە دەستراگەیشتن پێیان مەحاڵ بێتە بەرچاو، بەڵام خاڵی گرنگی ئامانجدانان ئەمەیە کە ئامانجگەلێکی گەورە و ئیلهامبەخشمان هەبێت، تا ووزە دەروونیەکانمان ئازاد بن، خودی خۆم کاتێك کەلەوە تێدەگەم ئەو ئامانجە راست و دروستانەی کە هەمن نامومکین بێنە بەرچاو، بەڵام لە هەمان کاتدا کاتێك کە ئیمکانی گەیشتن بەو ئامانجانە دێنمە بەرچاووم، ئەوە شەوق و تامەزرۆییەکی زۆر لە خۆمدا هەست پێدەکەم، ئەگەر بمانەویت ئەو ئامانجە بەرزانە پەیدا بکەین وەدەسەتیان بێنین، ئەوە پێویستە کە سیستەمی بیروباوەری خۆمان بگۆرین وە گرنگی بەوە نەدەین کە چ کاروبارێك لە

دەسەڵاتی ئێمە بەدەرە، دیاریکردنی ئامانج، پایەی هەموو سەرکەوتنەکانی ژیانە و یەکەمین هەنگاوە بۆ گۆڕینی زیهنیەت بۆ بەرجەستە بوون، هەروەك ئەوەی کە عەقڵێکی گشتی لەم جیهانەدایە کە بە یارمەتی بیر و سۆزی خۆت هەرجۆرە قاڵبێك پڕ دەکات و دادیدەرێژێت، بە واتایەکی دیکە ئەو بیر و ئەفکارەی کە سەبارەت بە ئاییندەی ژیانمان هەمانە وەك تەشوێیەك وایە کە بەردی بنیادنانی ژیانی داهاتوومان دەتاشێت و فۆرمۆلەی دەکات. ئامانجەکانمان، پرۆژە و نەخشەیەکی گشتی یە کە رێنمایی ئەندێشەمان دەکات.

ئایا دەتەوێت لە ژیانی خۆتدا شاکارێك بخولقێنیت؟ یا ئەوەی کە ستایشکاری شاکارەکانی خەڵکی بیت؟ بارانی رەحمەت هەمیشە دەبارێت، بەڵام ئایا پەنجەکانت دەخەیتە ژێر ئەم بارانەوە یا تەشتێکی گەورە؟ ئەو ئەنجامەی کە بڕیاری لێدەدەیت خۆی بۆ خۆی وەڵامی ئەم پرسیارانەیە.

نەبینراوەکان ببینین:

لە هەرکوێیەکدا هەیت سەیری دەورووبەرت بکە، چی دەبینیت؟ ئایا لەسەر مێز دانیشتوویت و سەیری ئەو تابلۆیانە دەکەیت کە بە دیوارەکانەوە هەڵواسراوە و لە گۆشەیەکی ژوورەکەدا سەیری تەلەفزیۆنێکی گەورەی مۆدێرن دەکەیت؟ ئایا لەبەردەم مێزی نوسیندا دانیشتوویت کە تەلەفون و کامپیوتەر و فاکسی لەسەرە؟ هەموو ئەو شتانەی کە دەیانبینیت بۆ رۆژگارێگ لە بیری مرۆڤێکی دیکەدا هەبوون؟ ئەگەر سەدسالْ بەرلە ئێستا ئەمەم بووتایەکە لە دەورووبەری زەوی شەپۆلی نەبینراو هەیە کە دەتوانرێت بخرێنە سندوقەوە و لە شێوەی دەنگ و رەنگدا بخرێنە روو،ئەوە بە شێتیان دادەدانام، بەڵام ئەمرۆ لە ماڵی هەر ئەمەریکی یەکدا لانی کەم تەلەفزیۆنێك (بە شێوەیەکی مامناوەندیش دوو تەلەفزیۆن) هەیە، هەر یەکێك لەو شتانەی کە لە دەورووبەری خۆماندا دەیانبینین بەرهەم و ئافرێنراوی زیهنی کەسێکن، وە بۆ دروستکردن و داهێنانی هەر شتێك پێویستە سەرەتا کەسێك ئەو شتە بە روونی لە بەرچاوی خۆی بەرجەستە بکات.

ئایا ئەم بابەتە تەنها سەبارەت بە شتەمادییەکان راست دەردەچێت؟ نەخێر، بەڵکو لە زەمینەی هەموو جۆرەکانی چالاکی یەکانی مرۆڤیشدا دۆخەکە هەر بەو شێوەیە،

ڕێگەچارەکانی کێشەکانی پەیوەست بە ووزە، قەیرانی کۆمەڵایەتی، جیاوازی نەژادی، برسێتی و هەژاری، هەر ئێستا لە بیری فیزیکزانەکان و بیریارەکان و کەسانی دیکەی وەك من و تۆدا بوونی هەیە.

بۆچی هەندێك کەس ئامانج بۆ خۆیان دانانێن؟

ڕەنگە لێرەدا بیر بکەیتەوە" هەڵبەتە ئەم قسانە ڕاست و دروست دەکەونە بەرچاو، بەڵام هەر لەگەڵ ئەوەی کە ئامانجمان بۆ خۆمان دانا، ئەوە ئەو بیروکە و فکرەیە ناچێتە بواری کارکردنەوە" من سەدلەسەد لەگەڵ ئەم بۆچوونەی تۆدام، کەواتە دوای دیاریکردن، دەبێت دەستبەجێ بەرنامەدارێژێت و دەستبدەیتە هەوڵوکۆششی چڕ و بەردەوام بۆ گەیشتن بەو ئامانجە، ئەم هێز و وزەی کارە هەر ئێستا لە تۆدا بوونی هەیە، ئەگەر تا ئێستا سوودت لێوەرنەگرتووە هۆکارەکەی ئەوەیە کە ئامانجەکانی تۆ ئەوەندە بەهێز و ووروژێنەر نەبووە.

چ هۆکارێك بووەتە هۆی دواکەوتنی تۆ؟ بێگومان بەرلە خوێندنەوەی ئەم کتێبە لەسەر گرنگی ئامانج دانان ڕاوەستاویت، ئایا لە زەمینەکانی فکری و جەستەیی و ڕۆحی و هەستی و دارایی دا خواستەکانی خۆتت دەستنیشان کردووە و ئامانجەکانت بۆ گەیشتن بەم خواستانە دیاریکردووە؟ چ هۆکارێك ڕێگەی لێگرتوویت؟ هەندێك لە ڕابووردوودا چەندین ئامانجیان بۆ خۆیان داناوە و بە هۆی ئەوەی لە گەیشتنیان بە ئامانجەکانیاندا شکستییان هێناوە دڵیان ساردبووەتەوە و لە ترسی ئەوەی کە جارێکی دیکە دووچاری دەرد و ڕەنجی ناکامی و بێئومێدی ببنەوە خۆیان لە ئامانجگوزاری بە دوور دەگرن، هەندێکی دیکەیش ئامانجیان بۆ خۆیان لەبەرچاو گرتووە هەموو ئاسوودەیی و خۆشبەختی خۆیان لە گەیشتن بەو ئامانجانەدا بینیوەتەوە، بەڵام دەستراگەیشتن بەو ئامانجانە دۆخ و هەلومەرجێکی پێویستە کە لەدەرەوەی دەسەڵاتی ئەواندا بووە، یا ئەوەیکە نەرمی پێویستیان نەبووە و نەیانتوانیوە ڕەفتاری خۆیان بە ئاراستەی گەیشتن بە ئامانجەکان ڕێکبخەن یا

بیگۆڕن،یا ئاگاداری ئەوە بن کە لەدەوروبەری ئەواندا چەندین ئامانجی باشتر و بەنرختریش هەن.

کاری ئامانج گوزاری وەك هێزی بینایی چاو وایە، هەرچەندێك لە ئامانجەکە نزیکتر ببیتەوە ئەوە زۆر بەووردی و رۆشنی دەیبینیت، و نەك تەنها ئامانجەکەی خۆت بەڵکو لایەن و رەهەندەکانی ئامانجەکەش ووردتر ببینیت، کی ٘ چی دەزانێت، رەنگە هەندێك ئیمکانیاتەکان سەرنجت رابکێشن و شوێنی بکەویت، لەبەشەکانی داهاتوودا ئەوە دەڵێین کە شکست لە گەیشتن بە ئامانجەکان لە گەیشتن بە ئامانجەکانی خۆمان نزیکترمان دەکەنەوە.

تامەزرۆیی سەرکەوتن و خزمەتکردن، بە شێوەیەکی جۆراوجۆر روودەدات، سەرگێژی و تەنانەت کارەساتە خەمهێنەرەکانیش هەندێك لە خەڵکی دەخەنە جووڵە و جۆش و خرۆشەوە، هەندێکی دیکەش کاتێك ئەوە دەبینن کە ژیانیان دووبارە و یەکرەنگ بووەتەوە سات بە سات چۆنایەتی ژیانیان دادەبەزێت دەگۆڕێن،هەندێکیش بە هۆی تەڵقینەوە ئەنگێزە پەیدا دەکەن، گرنگیدان بە ئیمکانیات، پێشبینیکردنی باشترین حاڵەتی مومکین و هەستی پێشکەوتن و سەرکەوتن دەبێتە هۆی ئەوەیکە کەسەکان سەرکەوتنێکی گەورەتر وەدەست بێنن،

زۆربەمان کاتێك دەستدەکەین بە گەشەسەندن، بە جۆرێك سەرقاڵ دەبین لەوە بێئاگا دەبین تا کوێ پێشکەوتووین، هەربەو شێوەی کاتێك دوای چەندین ساڵ دۆستێك دێت بۆ دیدارمان و دەڵێت: " کورەکەت یا کچەکەت چەندێك گەورە بووە! " سەرمان سوور دەمێنێت منداڵەکانمان لەبەرچاوی خۆمان بەردەوام گەورە دەبن و راست و دروست هەرلەبەر ئەمەیە کە هەست بە گەشەکردنیان ناکەین، ئاگاداربوون لە گەشەسەندنی خۆشمان لەوە کێشەدارترە، هەرلەبەرئەم مەبەستە حەزبەوە دەکەم کە بۆ دەستنیشانکردنی ئەندازەی گەشە و گۆڕین، پێشنیاری شێوەیەکتان بۆ بکەم، ئەم کارە کەمێك کاتی دەوێت، بەلأم زۆر یارمەتی دروستکردنی ئەنگیزە دەدات.

دوێنێ، ئەمڕۆ، سبەی:

هەندێك جار هەر بە سادەیی ڕێگەی پێشكەوتنی خۆمان لە ژیاندا وون دەكەین، لە لاپەڕەكانی داهاتوودا بۆ هەڵسەنگاندنی ووردی ئەندازەی پێشكەوتنی خۆت كەرەستەیەك دەبینیتەوە، بە پێی ئەو نمونەی كە خراوەتە روو دە هۆكاری گرنگ لەسەر لاپەرەیەك بنووسە، پاشان لە بەرامبەر هەر هۆكارێك لە نمرەی سفرەوە تا دە بە خۆت بدە، نمرەی سفر، واتە لەو زەمینەیەدا هیچ شتێكت نەبووە و نمرەی دەش واتە دۆخ و هەلومەرجی تۆ لەو زەمینەیەدا بەرز و نمونەیی بووە.

دوای نمرە پێدان روونكردنەوەیەك سەبارەت بە دۆخی خۆت لەو كاتەدا تۆمار بكە، بۆ نمونە گریمانە بكەین نمرەی" ٧" داوە بە دۆخی جەستەیی خۆت و ئەم روونكردنەوەشت بۆ زیاد كردووە كە" گونجاوی ئەندامەكانم تا ئەندازەیەك باشە، و دەبێت باشتر ببێت، سێ كیلۆ كێشی جەستەم زیادە، هەفتەی دووجار رادەكەم، بەڵام رەچاوی تەندروستی خۆراكی ناكەم، رێژەی ووزە لە ئاستی مامناوەندایە"

هەر ئێستا پێنج تا دە خولەك كاتبەخەرج بدە و ئەم كارەیە ئەنجام بدە، بەدڵنیاییەوە چەند خاڵێكت بۆ روون دەبێتەوە، ئەم خشتەیە بۆ جارێك بۆ ماوەی پێنج ساڵی پێشتر تەواو بكە، پاشان بۆ بەراوورد كردن جارێكی دیكەش هەر ئەم خشتەیە بۆ كاتی ئێستا تەواو بكە، تا پەی بە سەركەوتن یا سەرنەوكەوتنی خۆت ببەیت لە ئەم زەمینە دە دانەییەدا، لەم بەراوردكردنەدا چ ئەنجامێكت وەدەستهێنا؟ چ پێشكەوتنێكت كردووە؟ ئایا پێشكەوتنەكانت لە هەندێك لە زەمینەكاندا لە چاوەروانی خۆت بەدەر بووە؟ زۆر باشە! ئەگەر بەو ئەندازەیەی كە دەتویست پێشنەكەوتوویت دۆخی تۆ لە ماوەی پێنج ساڵی رابووردوودا لە ئێستا باشتر بووە، ئەمەش بۆخۆی پەیامێكی باشە، كە رەنگە ئەنگێزەیەكت تێدا دروست بكات تا گۆرانكاری یەك لە دۆخ و هەلومەرجی خۆتدا بكەیت، و لێنەگەڕێیت كە چەند ساڵێكی

دیکەش هەر بەم شێوەیە تێپەڕێت، ئەوەت لە بیر بێت کە هەستی نارەزایی گرنگترین کلیلی سەرکەوتنت

خستنەرووی بیروبۆچوون	نمرە	هۆکارەکان
		دۆخ و هەلومەرجی جەستەیی
		دۆخ و هەلومەرجی بیری و فکری
		دۆخ و هەلومەرجی عاتیفی و سۆزی
		سەرنجراکێشی
		پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا
		پلە و پایە و پێگەی کۆمەڵایەتی
		ژینگەی ژیان
		دۆخ و هەل دۆخ و هەلومەرجی ومەرجی رۆحی و مەعنەوی
		دۆخ و هەلومەرجی پیشەیی +
		دۆخ و هەلومەرجی دارایی

ئەو ئەنجامەی کە لە بەراووردکارییەکانی خشتەکانی ئێستا و رابووردوودا وەدەستت هێناوە تۆماریان بکەو بیانووسە

کلیلی گەیشتن بە ئامانجەکان:

کاتێك کە ئامانجێك بۆ ژیانمان لەبەرچاو دەگرین، ماناکەی ئەمەیە کە خۆمان پابەند کردووە بە" کان ئای" وە و ئەوەمان قەبوول کردووە هەموو تاکەکانی مرۆڤ بەردەوام و بەبێوەستان پێویستیان بە پێشکەوتنی بەردەوام هەیە، لە جۆری نارەزایی و نارەحەتی کاتیدا، ووزەیەك هەیە کە مرۆڤ دەخاتە جووڵەو بزاووتنەوە، ئەمە

ڕەنجێکە کە لە ژیاندا پێویستمان پێیەتی، ڕەنجێك کە دەستبەجێ دەگۆڕدرێت بۆ چەندین کرداری تازە و پۆزەتیڤانە.

ئەو فشارانەی کە لە ژیاندا دەکەونە سەرمان ڕەنگە پەرێشانمان بکەن و هێز و توانای کارمان لێبەسەننەوە، بەلاّم کاتێك کە لەوە بە ئاگادێینەوە کە باش کارمان نەکردووە و قانعیش نین بەوەی کە هەمانە، ئەو فشارەی کە لەم نارەزاییەوە دروست دەبێت پالّمان پێوەدەنێت تا بە شێوەیەکی بەردەوام چۆنایەتی ژیانی خۆمان یا دەوروبەرەکەمان و ئەو کەسانەش باشتر بکەین کە هۆگریانین، دەبێت سوود لەم ووزەیە وەربگرین و خۆمان پێشبخەین، زۆرێك لە کەسەکان لە هەولّی ئەوەدان کە خۆیان لە هەر جۆرە فشارێك دوور بخەنەوە، ئەمە لە کاتێکدا ئەگەر ئەم فشارانە پۆزەتیڤانە نەبن، ژیان ماندووکەر، یەکرەنگ، بێزارکەر، و هەمان ئەو شتە دەبێت کە زۆر کەس سکالاّ و گلەییان لێی هەیە، لە ڕاستیدا جۆش و خرۆشی ژیان بەدەر لەم هەستی فشارە یا" تینوێتی یە" دەروونی یە شتێکی دیکە نی یە، هەرچۆنێك بێت چڕی ئەم فشارە بەو شێوەیە نی یە کە بەڕاستی نارەحەتمان بکات، بگرە زۆرتر دەبێتە هۆی جوولّە و بزاوتنمان.

ئەمەیکە دووچاری فشاری عەسەبی نەبین لەمە جیاوازە کە کۆنترۆلّی ئەم فشارانە بکەین، سوود لەم فشارە وەربگرە و بەرەو ئامانجەکانت پێشبکەوە، ئەو فشارانەی کە لەم نارەزاییەوە دروست دەبێت دووژمنت نی یە بەلّکو یارمەتیدەرتانە، بۆ ئەوەی وەك دۆست سوود لەم فشارانە وەربگریت سادەترین ڕێگە ئەمەیە کە یارمەتی لە دۆستان و ئەو کەسانە وەربگرین کە لە دەوروبەری خۆماندان و جێگەی ڕێزمانن، لە ئامادەیی ئەماندا خۆمان پابەند بکەین بەوەوە کە بە ئامانجەکانمان بگەین، کاتێك کە لە ئامادەیی کەسانی دیکەدا بلّێیت بەهەر نرخێك بووە دەگەیتە فلاّن خواستی خۆت، ئیدی دەبینیت زۆر ئەستەمە هەر ئەوەندەی ڕووبەڕووی ئاستەنگێك ببیتەوە، نائومێد ببیت و لە قسەی خۆت پاشگەز ببیتەوە، بە زۆریی کاتێك کە لە درێژەدان بە کار ماندوو دەبیت و هەنگاوەکانتان سست دەبن ئەوەتان وەبیر دێتەوە کە بابەت و مەسەلەکەتان لای کەسانی دیکە ڕاگەیاندووە، و لەبەر ئەوە درێژە بە ڕێگەکەی خۆت دەدەیت، یا ئەمەیکە دۆستان یارمەتیت دەدەن تا چەندین پێوەری بەرزتر بۆ خۆت

لەبەرچاو بگریت. ئەمە کەرەستەیەکی زۆر کاریگەرە کە هانت دەدات بۆ درێژەدان بە ڕێگەکە، ئەگەرچی ڕێگەکە کەمێکیش ناهەموار بێت.

نەگەیشتن بە ئامانجێك، دەتوانێت مانای گەیشتن بە ئامانجی ڕاستەقینە بگەیەنێت:

ساڵانێك بەرلە ئێستا هاورێیەکم هەبوو کە چەندین جار باسی لە خەون و خەیاڵەکانی خۆی دەکرد سەبارەت بە ژیان لە یەکێ لە دوورگەکانی بەهەشتی فیجی، من لە ڕاستیدا تاموچێژم لە خەونەدڵپەسەندەکانی ئەو دەبرد، بەڵام لەو ڕوانگەوەی کە ئەهلی کارم موڵکایەتیم لەیەکێك لەو دوورگانە تەنها بە هەلودەرفەتێك دەزانی بۆ سەرمایەگوزاری تا ئەگەر تێپەربوونی ڕۆژگار ئەوەی خواست بەخۆم و خێزانەکەمەوە هەڵبێم بۆ ئەوێ لەبەر ئەوە بەرنامەیەکم داڕشت و بە جۆرێك تەرتیبم کرد تا لەگەڵ" بیکی" هاوسەرمدا بۆ لێکۆڵینەوە لە چەند پارچەزەوی یەك لەو دوورگەیەدا، بڕۆم بۆ ئەوێ تا ئەوە ببینم کە ئایا ئەو زەوییانە بە کەڵکی سەرمایەگوزاری دێن یا نەخێر.

ئامادەکردنی بەراییەکان و بڕیاردان چەند ڕۆژێکی خایاند، بەڵام چوونکە ئامانجمان کرینی زەوی بوو لەو دوورگەیەدا، هیچ هۆکارێك نەیدەتوانی لە گەیشتن بە ئامانج دوورمان بخاتەوە، ئەرکی ئێمە ئەمە بوو شوێنێکی گونجاو بۆ سەرمایەگوزاری پەیدا بکەین و بۆ ئەم مەبەستەش فرۆکەیەکی تایبەتم گرت و ڕۆیشتن بۆ یەکێك لە دوورەدەسترین دوورگەکانی فیجی.

دوای تێپەراندنی ڕۆژێکی پڕ لە ڕوودا و نیشتنەوە لە چەندین شوێنی جیاواز لەوانە" گۆماوی شین" (کە فلیمێك هەر بەم ناوەوە و هەم دەربارەی ئەو شوێنە بەرهەم هاتووە) سەرەنجام بە پێی بەرنامەی پێشوو لە کەناری یەکێك لە دوورگەکانی باشوور نیشتینەوە، ئەو تەنها ئوتۆمبیلەی کە لە وێ بوو بە کرێمان گرت و بۆ ماوەی سێ سەعات بەدرێژایی جادەیەك کە بە" شارێگەی کۆتایی" ناودەبرا و بە نێوەندی دارستانێك لە درەختی نارگیل دا تێدەپەری دەستمان بە گەشت کرد.

ئەوجا گەیشتین بە" ناشوێنێك" لە کەناری جادەکەدا، کچێکی بچکۆلەی بومیمان دیت کە مووی ڕەق و ڕەنگێکی سووری نائاسایی هەبوو، من و بیکی خۆشحاڵ بووین بە دیتنی ئەو داوامان لێکرد کە وێنەیەکی لەگەڵ بگرین و چونکە دەمانویست ڕێز و

حورمەتمان لای ئەو پارێزراو بێت بریارماندا کە دایك و باوکی پەیدا بکەین و بۆ ئەم کارەش رووخسەتیان لێوەربگرین.

دوای ئەوەی گەراین بۆ دۆزینەوەی ماڵەوەیان ئاواییەکی بچووکمان لە کەناری دەریادا دیتەوە، هەرئەوەندەی کە لە لادێکە نزیك بووینەوە چەند پیاوێکی ئاواییەکە ئێمەیان بینی و پیاوێکی فیجیایی بە هەیکەل بەهێز بەراکردن بەرەو روومان هات و بە شادی و پێکەنینەوە پێشوازی لێکردین، نەك بە زمانی لۆکاڵی بگرە بە زمانێکی ئینگلیزی پووخت لەگەڵمان دواو بە خۆشروویییەوە هەواڵی پرسین و دواتر بانگهێشتی کردین بۆ خواردنەوەی جۆرێك لە قاوەی لۆکاڵی کە بە کاڤا ناودەبرێت، واتر کە چووینە ناو ئاواییەکەوە هەموو دانیشتوانەکەی لێوبەخەندەوە کە تا بناگوێیان بووبوویە دەم بەخێرهاتنیان لێکردین و بردنیان بۆ کوخێك کە نزیکەی سی کەسی بوومی تیایدا دانیشتبوون تا بەشداری بکەین لە مەراسیمی کاڤاخواردنەوەی ئەوان، بەپێی کەلتووریان بیکی هاوسەرمیان برد بۆلا ژنەکان و رێگەیان نەدا کە بێتە ناو کۆخی پیاوانەوە.

ئەو روخسارە شاد و شەوقەی کە بە منیان نیشان دا زۆر لای من جێگەی سەرسوورمان بوو، پیاوانی کوخەکە بێوەستان بەروومدا پێدەکەنین و خۆشحاڵی خۆیان لەوە دەردەبری کە میوانێك هاتووە بۆ دیداریان دەیانوووت" بولا، بولا، بولا! " کە ماناکەی ئەمەبوو بەخێربێیت شاد بیت، ئێمە تۆمان خۆش دەوێت، پیاوەکان بەردەوام یانگۆیان دەخواردەوە کە تامێکی توندی هەبوو وە لە خوساندنی ریشەی جۆرە گیایەك لە ئاودا وەدەست دەهات، دواتر بە شانازی یەوە شلەیەکیان بەیەکدا دا و رشتیانە ناو نیوە میوەیەکی نارگیلەوە و (کە بە رووکار وەك ئاوی لێل وابوو وەتامەکەی جیاواز نەبوو لە شێوەی دەرەوەی و لە یەك دەچوون! ") وە بانگهێشتیان کردم بۆ خواردنەوەی، پیاوەکان لەگەڵ من و لە نێوخۆیاندا کەوتنە گەمە و سووعبەت کردن، دوای ئەوەی کە چەند خولەکێك لە گەڵ ئەم پیاوانەدا بووم لەرادەبەردەر ئاشتی و ئارامیم لە خۆمدا دیتەوە.

من بە خواردنەوەی ئەم ساردی یە بێغازە و سەرنجدان لە روخساری شاد و پێکەنیان کەوتبوومە چوست و چالاکی یەوە پرسیم لێیان: " بە بۆچوونی ئێوە ئامانج لە ژیان چی یە؟ " ئەوجا ئەوان سەیرێکیان کردم هەروەك ئەوەی کە نوکتەیەکم

گێرابێتەوە بە رووکار وەك رێکەوتنی هەموویان لەسەر قسەیەك وتیان: " هەڵبەتە شادی و خۆشبەختی، مەگەر بەدەر لەمە شتێکی دیکە هەیە؟ " وتم: راستی یەکەی هەر ئەمەیە و ئێوەش لە فیجی خۆش ژیان بەسەر دەبەن" یەکێکیان وتیان: بەڵێ پێم وایە ئێمە شادترین خەڵکی رووی زەوین..........هەڵبەتە من هیچ شوێنێکی کەم نەدیتووە! " وە ئەم قسەیە بوویە هۆی پێکەنینێکی زۆر.

دواتر ئامادەی ئەوە بوون کە بە پێچەوانەی کەلتوری خۆیانەوە" بیکی" هاسەرم بێنە کوخەکەوە، ئەو تەنها چرایەی کە بە نەوت ئیشی دەکرد و وە تەنها چرای ئاوەییەکە بوو هێنایانە کوخەکەوە و بە گیتاری لۆکاڵی و ماندولین دەستیان کرد بە گۆرانی و ئاواز خوێندن و کەم کەم فەزا و دەوروبەری کوخەکە پڕ بوو لە ژن و پیاو و منداڵ، ئەم بیرەوەریە جوان و لە بیر نەکراوە کاریگەری یەکی قووڵی لەسەر من و هاوسەرەکەم هەبوو، ئەوەی لای ئێمە بەرلە هەرشتێکی دیکە جێگەی سەرسوورمان بوو ئەمەبوو ئەم کەسانە هیچ چاوەروانی و خواستێکیان لە ئێمە نەبوو، مەگەر ئەوەی کە بەشدار بین لە خۆشی و شادییاندا.

چەندین سەعات دواتر، دوای ماڵئاواییەکی دوورودرێژ هاورێ لە گەڵ باشترین ئارەزوودا خواحافیزیمان لێکردن و لە کاتێکدا کە زۆر بە قووڵی هەستمان بە چالاکی و ئارامی و هاوسەنگی دەروونی دەکرد ئاواییەکەمان خستە پشت سەر و بەجێمان هێڵا، هەوا تاریك بوو کە گەراینەوە بۆ پەناگا شاهانەکەی خۆمان کە بریتی بوو لە کوخێکی دێهاتی بچووك بە سەقفێك لە پووش لە ژێر رووناکی مانگدا لە ژینگەیەکی سەرسەوز و داپۆشراو بە درختی نارگیل و پڕ لە دیمەنی سروشتی و دەنگی شەپۆلەکان دا هاتینە جۆش و خرۆش، ئەو کاتە ئەگەرچی هێشتا ئامانجە ەرەتایەکەمان وەدەستنەهێنابوو کە بریتی بوو لە کرینی پارچە زەوی یەك، بەڵام ژیانی خۆمانمان پڕ لە مایەتر و دەسکەوت دیتەوە و ئەو گەشتە ئەفسووناوی یەو دیتنی خەڵکە ئاساییەکەی ئاواییەکە لەبەرچامان نیعمەتێك بوو کە بەراوورد نەدەکرا لەگەڵ کرینی زەوی.

لەو کاتەوە ئەوە بۆ ماوەی شەش ساڵە کە هەر ساڵەی سێ چوار جار دەگەرێینەوە بۆ ڤیجی، چاوەروانی ئێمە ئەوەبوو کە هەر لەگەڵ یەکەم گەشتمان بۆ ئەوێ لە کرینی زەویدا سەرکەوتوو بین، بەلام ئەم کارە نزیکەی دوای بیست جار گەشتکردن ئەنجام

درا، دواجار ئەو زەویەم کری کە مەبەستم بوو، بەڵام نەك بۆ ئەوەی سەرمایەگوزاری تێدا بکەم بگرە بەسەربردنی پشوو وە دەعوەتکردن و میواندارێتی کردنی دۆست و هاورێیان، لە سەرەتا دەمەویست زەوی یەکی پیت و بەرەکەت بکرین، بەلام ئەو زەوی یەی کە دووسالْ پێشتر کریمان پارچەزەوی یەکی بەرز و بازنەیی بوو کە کە لە هەمان گەشتی یەکەمماندا تیایداماینەوە، ئەم زەوی یە کە روبەرەکەی ٢١ هەکتار بوو _ کە هەر جریبێك نزیکەی بەرامبەری ٤٠٥٠ مەتر چوارگۆشەیە _ وە نزیکەی چوارکیلۆمەتر لە دەریاوە دووربوو هۆگریم پێوە پەیداکرد و حەزم لێکرد تەنانەت زەوی یەکەمان بەرفراوان کرد تا بتوانین لەگەڵ هەندێك لە دۆستان و کەسانی جێگەمەبەست دا بەشداری بکەین.

من هەربەوشێوەی کە سیمینارەکانی خۆم بەرێدەکەم و لە دیداری ئەو خەڵکانە دڵشاد دەبم کە تواناییەکانی خۆیان بۆ بەرهەمەندبوون لە ژیان زیاتر دەکەن بەهەمان ئەندازەش لە بوونی ئەم موڵکەش خۆشحاڵم، چونکە ئەو کەسانەش کە دێنە دیداری ئەم موڵکە دەگۆرین و شاد دەبن، ئەمە بە بیْ ئەوەی کە من لەم بارەیەوە زەحمەتێکم کێشابێت! من تەنها دادەنیشم و بینەری هات و چۆی کەسانێکم کە لە نێوانیاندا هەموو جۆرە مرۆڤێك دەبینرێت: ژن و پیاوێکی لاو کە بۆ بەسەربردنی مانگی هەنگیونی دێن بۆ ئەویْ، ژن و پیاوێکی پیر کە بۆ بەسەربردنی رۆژانی خانەنشینی لەویْ دەمێننەوە، یابەرێوەبەری کار و ئەو خاوەن کۆمپانا بازرگانیانەی کە چالاکی پرۆکینەر و گەورەی بازرگانی ماندووی کردوون و حەز بەوە دەکەن بگەرێنەوە بۆ دنیای چێژبەخش و خەونەکانی منداڵێتی، ئەوان دەرۆنە سەیری فوارەیەکی هەڵچوو کە تا بەرزایی پێنج مەتر بەرز دەبێتەوە،لەگەڵ کەسانێکی دیکە کە یاری وەرزشی تۆپی سەلە دەکەن، لە کەناری دەریادا سواری ئەسپ دەبن یا بەشداری لە مەراسیمی خواردنەوەی کاوای بومی یەکان دەکەن.

من چێژ لە دیدەنی چاوانی سەرسوورهێنەری ئەو کەسانە دەبەم کە لە ژێر دەریادا دنیایەکی دیکە دەدۆزنەوە، یا لە ژینگەیەکی کراوەدا بەدیداری تەماشاکردنی ئاوابوونی خەیاڵوروژێنی خۆرەوە دادەنیشن و کەسانێکیش کە بەیانیانی رۆژانی یەکشەممە لە کلێسای ئاواییەکەوە دەگەرێنەوە و خەندەی لێویان باس لە پەیوەندی مەعنەوی ئەوان دەکات لەگەڵ بوومیەکانی فیجیدا، کاتێك لە دووی سەرمایەگوزاری

دا بوم لەم دوورگەیە، ئەوەم وەبیردا نەدەهاتەوە کە ژینگەیەکی تازە لەم شوێنەدا پەیدابکەم و ببێتە وەبیرهێنەرەوەی گرنگترین بنەماکانی ژیان، تەنها بوونی ئامانج گرنگ نی یە، بەڵکو شیرینیەکانی ژیانیش کە لە گەیشتن بە ئامانج دێتە سەر ڕێگەتان ئەوەش بە هەمان ئەندازە گرنگی خۆی هەیە.

خەونەکانی خۆت بکەرە کردە:

هەندێك ئەوەندە لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕۆدەچن کە خۆشی و شادیەکانیان لە بیر دەکەن، لە دیدی زۆرێکەوە ئامانجگوزاری واتە ئەمەیکە" ڕۆژێك" و تەنها لە حاڵەتی گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو مافی ئەوەیان هەیە کە بە شێوەیەکی تەواو چێژ و شادی لە ژیان ببەن، راستی یەکەی ئەمەیە ئەگەر هەوڵی ئەوەبدەین کە کاتی ئێستامان بەخۆشی بەسەر بەرین ئەوە بەهرەیەکی زۆرترمان لە ژیان بردووە، لە هەمان کاتدا کە ئامانجەکان مانا و مەبەست دەبەخشنە ژیان و چالاکیەکانمان و سەنتەری گرنگیپێدانمان بۆ فەراهەم دەکەن، دەبێت لە بیری ئەوەدا بین کە سوود و چێژ لە هەر ڕۆژێکی ژیانمان وەربگرین و هەر دڵۆپە شادییەك کە لە هەر سات و کاتێکی ژیانماندا هەیە بیخۆینەوە، لە هەمان کاتدا کە رەنگە ئەندازەی سەرکەوتن و شکستی خۆمان بە پێوەری تواناییەکانمان لە گەیشتن بە ئامانجە تایبەتی و کەسی یەکانی خۆمان هەڵبسەنگێنین، دەبێت ئاگاداری ئەم خاڵە بین کە بوونی مەبەست و ئامانج لە ژیاندا لە دەسکەوتە کەسی یەکان گرنگترن، ئەگەر لەسەر ڕێگەی راست بڕۆین ئەوە نەك تەنها بە ئامانجەکانی خۆمان دەگەین بەڵکو رەنگە ئەنجامێکی گەورەتریش وەدەست بێنین!

پیاوێك هەیە کە چیرۆکی ژیانی ئەو ئەوە نیشان دەدات کە بوونی ئامانج دەتوانێت تواناییەکانمان زۆرتر بکات و گەیشتن بە ئامانجێکیش رەنگە ببێتە هۆی گەیشتن بە چەندین سەرکەوتنی گەورەتر، ئەو پیاوە خوالێخۆشبوو" مایکل لەندۆنە" هۆکاری خۆشویستنی ئەو چی بوو؟ ئەو زۆرێك لە بەهافەرهەنگی یەکانی ئێمەی لە خۆیدا کۆکردبوویەوە، خۆشەویستی بۆ خێزان، دروستکار بوو، هەنگاوی تۆکمە و دامەزراوی دەنا، لە نەهامەتی و نارەحەتیەکاندا ئارامگربوو وە هەستێکی قووڵی لە خۆشەویستی و عیشق بەرامبەر خەڵکی هەبوو.

ئەم کەسە کە ژیانی زۆرێکی لە خەڵکی ڕۆشن و دڵپەسەند کردبوو لە ڕێگەیەکی ناراستەوخۆیەوە خۆی کردە پاڵەوانێکی فەرهەنگی، گەشەی جەستە و ڕۆحی ئەو لە ژینگەیەکی نائارامدا فۆرمەلە بوو کە تیایدا باوك و دایکی لەگەڵ یەکدیدا سەرقاڵی جەنگ و هەرایەکی نەبراوە بوون، باوکی جوولەکەیەك (و دژی کاسۆلیکەکان) و دایکی کاسۆلیکی (و دژی جولەکە) بوو، دایکی چەندین جار دەستی دابوویە خۆکوشتنەوە و چەندین جار شوێن مایکل کەوتبوو تا لە شەقامەکاندا لە پڕ لە تاکسی خۆی هەڵبداتە دەرەوە یا بەو داری پۆشاکەی کە بەدەستی یەوە بوو لە مایکل بدات، مایکل کاتێك کە دەچوو بۆ قووتابخانە هێشتا سەرجێگەکەی تەڕدەکرد و دەمارەکانی ڕوخساری لاواز و مردوو ترسنۆك بوو، چ هۆکارێك ژیانی ئەوی گۆڕی؟

کاتێك کە لە ساڵی دووەمی ناوەندیدا بوو ڕۆژێکیان مامۆستای وەرزش پۆلەکەی ئەوانی بردە گۆڕەپانی یاری تۆپی پێ تا بەهۆی ڕمێکی کۆن و ژەنگگرتووەوە قوتابیەکان فێری ڕم هاوێشتن بکات، لەوێدا مایکل کەوتە سەرشانۆی نمایشەوە کە دیدگای ئەوی بە هەمیشەیی سەبارەت بە خۆی گۆڕی، کاتێك کە سەرەی ئەو هات، بە هەمان ئەو ترس و لەرز و دڵەراوکێ و بێ متمانەییەی کە خوو عادەتی ئەو بوو ڕمەکەی وەدەستەوە گرت.

بەڵام ئەو ڕۆژە موعجیزەیەك ڕوویدا، مایکل ڕمەکەی هاوێشت، ڕمەکە بە حەواوە لە هێڵی نیشانەکراو تێپەڕی، و دەمەتر دوورتر لەو شوێنە کەوتەوە کە ئەوانی دیکە هاوێشتبوویان، ئالەو ساتەدا بوو کە مایکل ئایندەیەکی بۆخۆی دیتەوە، دوواتر لە دیدارێکیدا لەگەڵ گۆڤاری"لایف" دا ئەوەی ووتبوو: " ئەو ڕۆژە ئەوەم دیتەوەکە دەتوانم لە خەڵکی باشتر کارێك ئەنجام بدەم، کارێك کە دەتوانم پێوەی بلکێم و پێوەیشی لکام، و تکام لە پەروەرشیار کرد کە ئەو ڕمەم بۆ پشووی هاوین بە سپاردن پێبسپارێت و ئەویش ڕەزامەندی دەربڕی، منیش چەندین جارە و جار و جار ئەو ڕمەم هەڵدا".

مایکل ئامانجی خۆی لە ژیاندا دیتەوە و دەستبەجێ وەدووی کەوت، ئەنجامەکە زۆر سەرنجراکێش بوو، دوای کۆتایی پشوو ئەندامەکانی جەستەی گۆڕابوون، ساڵی دواتر دەستی دایە وەرزشی سەخت و جەستەسازی تاوەکو لەش و لاری خۆی بەهێزتر بکات، لە ساڵی کۆتایی ناوەندیدا ژمارەی پێوانەیی هاوێشتنی ڕمی

قوتابخانە ناوەندیەکانی ئەمەریکاری شکاندا، وەك خەلاّتێك بۆ درێژەدان بە خوێندن لە زانکۆی کالیفۆرنیای باشوور زەمالەیان پێدا و بە ووتەی خۆی" مشك" بوو بە" شێر" وێکچواندنێکی سەرسوورهێنەرە!

بەلاّم چیرۆکەکە هەر لێرەدا کۆتایی نایەت، بەشێك لە تواناییەکانی ئەو پەیوەست بوو بە بیروباوەری ئەوەوە کە دوای دیتنی فلیمی" سامسون و دەلیلە" پەیدای کردبوو، ئەو پێی وابوو کە رازی هێزی ئەو لە مووە درێژەکانیدایە، تا ئەو کاتانەی کە لە قۆناغی ناوەندیدا بوو ئەم بیروباوەرە کاریگەر بوو، بەلاّم چوونە زانکۆ هاوڕێ بوو لەگەلّ بەراووردکردن لەگەلّ دەستەبەندی یەکانی دەیەی ١٩٥٠، رۆژێکیان ژمارەیەك لە وەرزشکارەکانی" موکورت" داباریە سەری، دایان بە زەویدا و بە مقەست موەکانی ئەویان بڕی، ئەگەرچی بە عەقلّ و ئاوەز باوەری بەم بابەتە نەبوو، بەلاّم بە کردەوە هێزی خۆی لەدەستدا، نزیکەی دە مەتر توانای هاوێشتنی رمی کەمی کردبوو، ئەو هەولوکۆششەی کە بۆ دووبارەکردنەوەی ژمارەپێوانیەکانی پێشتووتری کردبووی ئەوەندە زیانی بە تەندروستی گەیاندبوو کە ئەو ساڵە نەیتوانی بڕواتە زانکۆوە، فیدراسیۆنی وەرزشی کارەکەیان ئەوەندە لە سەر ئەو دژوارکردکە ناچار بوو بە خۆکەنارخستن، وەك ئەوەی کە خەونەکانی پەژموورەدەبووبێتن، ئیدی ئەو خۆی لە جەستەی پاڵەوانێکی نێونەتەوەییدا نەدەبینی یەوە، لە کۆمپانیایەکی بەرهەمهێناندا دامەزراو وەك بارخالّیکەرەوە و بارداگرێك دەستی بەکالا کرد.

خۆشبەختانە رۆژێکیان یەکێك لە ئامادەکارانی فلیمەکانی هۆلیۆد کە خۆشی لە مایکل هاتبوو، لە فلیمێکی وسترنی تەلەفزیۆنی بە ناوی" بوونانزا" دا.رۆڵێکی بچووکی بە ئەو دا، لەوەبەدواوە مایکل ئاوری لە دوای خۆی نەدایەوە، سەرەتا هونەر پیشە، پاشان دەرهێنەر، و سەرەنجام بوویە ئامادەکاری فلیم، وێرانبوونی خەونێك ئایندەیەکی باشی بۆ ئەو دەستەبەرکرد، بەلاّم بەدواداچوونی ئامانجی یەکەمین ئەو رێگەیەی کە ئەو کەتبووە سەری قالّبی جەستەیی و کەسایەتی ئەوی دروست کردبوو، وە ئەم دوو هۆکارە، گەشەی ئەوی بۆ ئەو ئاییندە ئامادە کرد کە دواجار چاوەروانی ئەو بوو، دەبێت ئەوە قەبوولّ بکەین کە هەندێك جاریش سەرگێژی یەکانیش رەنگە هەلودەرفەتێك بن بۆ گۆرانکاری.

کلیلێکی دیکە بۆ گەیشتن بە ئامانج:

ئەگەر لە بەدواداچوونی ئامانجەکەت شکستت هێناوە و ناکام بوویت، ئایا ئەمە مانای ئەوە دەگەیەنێت کە وە جوولە و چالاکی دەکەویت و دەڕۆیتە دووی ئامانجێکی دیکە؟ هەڵبەتە نەخێر، تەنها حەز و هۆگری نابێتە هۆی دەستراگەیشتن بە ئامانج، بەڵکو بۆ گەیشتن بە ئامانج دەبێت پابەندبوون و ژێربارخستن لە گۆڕێدا بێت، من لە هۆکاری سەرکەوتنی کەسەکان کۆڵیومەتەوە و بەو ئەنجامە گەیشتووم کە بەبێ بچووکترین گومان، پشتبەخۆبەستن و هەوڵوکۆشش، گرنگترین هۆکاری دەستەبەرکردنی چۆنایەتی ژیانە و تەنانەت کاریگەریەکەی لە توانایش زیاترە، زۆرێك لە کەسەکان لە چەند هەنگاوی سەرەتای ئامانجدا دڵیانسارد دەبێتەوە و خۆیان دەخەنە کەنارەوە!

من پێم وایە کە ژیان هەمیشە تاقیمان دەکاتەوە و ئەندازەی پابەندی و پشتبەخۆبەستنمان لە مەحەك دەدات، وە گەورەترین خەڵات دەبەخشێتە کەسانێك بۆ ئەوەی تا گەیشتن بە ئامانج دەسبەرداری هەوڵوکۆششی بەردەوامی خۆیان نەبن، بریارێکی لەم چەشنەیە کە کێوێك لە بن هەڵدەکەنێت، بەلاّم هەوڵوکۆششی مرۆڤ دەبێت بەردەوام و جەسوورانە بێت، ڕەنگە ئەم بریارە سادە بکەوێتە بەرچاوان،بەلام تەنها جیاوازی نێوان ئەو کەسانەی کە خەونەکانیان دەکەنە کارو کردەوە و ئەو کەسانەش کە تەنها ئاخ و داخ هەڵدەکێشن هەر لەمەدایە.

من خۆم بە شاگردی ئەو کەسانە دەزانم کە نەبینراوەکان دەگۆڕن بۆ بینراو، هەرلەم روانگەوە رێز لە شاعیر و نوسەر و هونەرمەند و رابەرەکان، واتە ئەو کەسانە دەگرم کە بیرێك دەگۆڕن بۆ کارو کردەوە.

زۆر روودەدات کەسانێك کە بە هۆی ترسان لە شکست پێناخەنە سەر رێگە و شوێن ئامانجەکانی خۆیان ناکەون، یا لەمە خراپتر، لەسەر رێگە هەنگاو هەڵدەگرن لە پڕ دەکشێنە دواوە، ڕەنگە لەسەر ڕێگەیەکی ڕاست و دروست بن بەلاّم بەسەر هەڵەیەکدا کەوتبن، بەلاّم پێداگری و پشت بەخۆبەستنیان نی یە، ئەگەر دەستبەجێ لە کارێکدا نەگەنە ئامانج ئەوە خێرا وازی لێدێنن، من لە ژیانی کەسە وەرزشی یەکان

واته ئەو کەسانە کۆڵیومەتەوە کە بە خواستەکانیان گەیشتوون و ووردبوومەتەوە ئەگەر تەنها یەك خاڵی هاوبەشم لە ئەواندا دۆزیبێتەوە ئەوە پشتبەخۆبەستن و متمانەبەخۆبوونی سەرسورهێنەری ئەوان بووە، ئەوان ڕەنگە شێوەی کاری خۆیان بگۆڕن، بەلام ئەو وێنایەی کە بۆ خۆیانیان هەڵگرتووە هەرگیز نایگۆڕن.

سوود وەرگرتن لە" فیلتەری زیهنی" بۆ گەیشتن بە ئامانج:

زۆربەی کەسە سەرکەوتوەکان هێزێکی سەرسوورهێنەریان هەیە لەوەی کە لە هەموو شتێك و هەر شتێك ئاگادارن کە پەیوەندی بە ئامانجی ئەوانەوە هەبێت وە بە مەبەستی بەدیهێنانی خواستەکانیان سوودی لێوەردەگرن، ئەم کەسانە فێری ئەوە بوون کە سوود لە جۆرێکی میکانیزمی مێشکی وەربگرن کە پێی دەوترێت" سیستەمی تۆری ئەکتیڤکارانە"

ئەم دەستەواژەیە ئاڵۆز دەکەوێتە بەرچاو، و بێگومان لە کاریشدا هەر وایە، بەلاّم شێوەی کاری ئەم سیستەمەیە سادە و بنەرەتی یە، ئەم سیستەمە ئەوە دەستنیشان دەکات کە کە ئاور لە چ کاروبارێك بدەیتەوە و چ شتانێك ببینیت، ئەم سیستەمە جۆرە فلتەرێکی زیهنی یە، ئەمەت لە بیر بێت کە شعوری ئاگا لە هەر ساتێکدا دەتوانێت تەرکیز لە سەر چەند شتێکی دیاریکراو بکات، لەبەر ئەوە دەبێت مێشك ووزەیەکی زۆر لەمەدا بەخەرج بدات کە گرنگی بە چ شتێك نەدات، لە هەر ساتێکدا چەندین هۆکاری جوڵێنەری بێئەندازە هەن کە هێرشمان بۆ دێنن، بەلاّم مێشك لەم هۆکارانە دەکۆڵێتەوە و تەنها ئاور لەو کاروبارانە دەداتەوە کە لە دیدی تۆوە گرنگ بن، ئەو میکانیزمەی کە بەرپرسی ئەم هەڵبژاردنەیە هەمان" سیستەمی تۆری ئەکیڤکەرانەیە" کە کورتەکەی بە" ڕاس" ناودەبرێت و دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئێمە لە بەشێك لە ڕاستیەکان بەئاگا بین..

ڕەنگە ئەمە ڕوویدا بێت کە کالأیەکی وەك ئۆتۆمبیلێکی نوێت کڕیبێت و لە پڕ لەوە بە ئاگاهاتبیت کە لەو نمونە کالأیە لە هەموو شوینێکدا هەیە، هۆکارەکەی چی یە؟ ئایا پێشتر لە نمونەی ئەو کالأیە بوونی نەبووە؟ هەڵبەتە پێشتر لەو نمونەیە زۆر بووە بەلاّم تۆ بێئاگا بوویت، و ئێستا کە ئەو جۆرە کالأیەت کڕیوە هەروەك ئەوەی کە بە شێوەیەکی ئاشکرا ئەو کالأیەت بۆ" ڕاس" یا فیلتەری زیهنی خۆت خستووەتە

ڕووبەڕووبوونەوەیەکەی، وە ئەوەت ووتووە کە هەموو شتێك کە پەیوەندی بەو شتەوە هەبێت گرنگە و دەبێت ئاوری لێبدەیتەوە، بەم تەرتیبە هۆشیاری تۆ بەرز دەبێتەوە و دەستبەجێ گرنگی بەو شتانە دەدەیت کە هەمیشە لە دەوروبەرتدا بوون و لێیان بێئاگا بوویت.

هەر ئەم گۆڕانکاری یە زیهنیانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە شێوەیەکی ووردتر لەسەر ڕێگەی ئامانجەکانتان بتانگیرسێنێتەوە، هەر ئەوەندەی کە بریار بدەیت و سوود لە هەستی بەهێزی خۆت وەربگریت و ئەوە بە خۆت قەبووڵ بکەیت کە شتێك کە خاوەنی گرنگی و ئەولەویەتە و بە شێوەیەکی بەردەوام گرنگی پێبدەیت، ئەوە هەموو هێز و ووزەکانت بە مەبەستی بەدیهێنانی ئەو شتەدا کۆدەبنەوە، کەواتە لە کاتی دانانی ئامانجگوزاریدا پێویست بەوە ناکات ڕاست و دروست ئەو بزانیت کە چۆن بە ئامانجەکەت دەگەیت، لەوە دڵنیابە کە گەنجینەی زیهنی تۆ بە درێژایی ڕێگەکە هەموو ئەو شتانەت وەبیر دێنێتەوە کە دەبێت بیزانیت.

هەشت ساڵ پێشتر، لە ساڵی ١٩٨٣ مەشق و ڕاهێنانێکم ئەنجمدا و ئەم مەشق و ڕاهێنانەیە ئەوەندە کاریگەری لەسەر داهاتووم بەجێلاَ کە بە هۆیەوە هەموو ژیانم گۆڕا، ئەو کات و ساتە بریارم لەسەر ئەوەدا کە پێوەرێکی بەرزتر بۆ ژیانی خۆم لەبەرچاو بگرم، و بەشێك لەم کارە پەیوەست بوو بەمەوە کە ئامانجێکی تازە بۆ خۆم لەبەرچاو بگرم و هەموو ئەو گۆڕانکاریانەی کە دەبێت بەدییان بهێنم و ئەو شتانەش کە دەبێت هەمبن هەموویان بخەمە سەر کاغەز و تۆماریان بکەم، ئەوە بوو کە هەموو بیرەنێگەتیڤەکانم خستە لاوە و لە کەناری دەریادا دانیشتم و دەفتەرێکم بەدەستەوە گرت.

ئەو ڕۆژە بۆ ماوەی سێ سەعات لەسەر یەك سەرقاڵی نوسین بووم،لە هۆشی خۆمدا کەوتمە لێکدانەوە و هێنان و بردن و هەرچیەکم وە هۆشدا هات، لەوەی کە دەبێت چی بکەم و چۆن بم، و دەبێت چیم هەبێت، دەبێت چی بهێنمە ئاراوە، ئەو ماوەی کە بۆ خۆمم لەبەرچاو گرت بۆ ئەوەی هەموو ئەم ئامانجانە وەدەست بێنم بریتی بوو لە بیست ساڵ، ئەو کات و ساتە بیرم لەوە نەدەکردەوە کە ئایا دەرۆستی هەموو ئەم کاروبارانە دێن یا نا، بەڵکو هەرشتێك کە وەبیرمدا دەهات دەمنووسی.

ئەمە خاڵی سەرەتای کار بوو، بەلاَم دوای شەش ساڵ ئەو دەرفەتەم بۆ هاتە پێشەوە تا بە شێوەیەکی باشتر ئەم کارە دووبارە بکەمەوە، لەو کاتەدا لە گەڵ گروپێك

له" پاراپسیکۆلۆژیست" دا بانگێشتیان کردبووم بۆ روسیا، تا ئاشنا بین به کارەکانی پسپۆرەکانی زانکۆکانی سەرتانسەری روسیا له زەمینەی دیاردە دەروونی یەکاندا، گەشتەکەی من له مۆسکۆ وە بۆ سیبریا و پاشان بۆ لینینگراد ماوەیەکی زۆری خایاند و من بەدەر له نەخشەی روسیا هیچ کاغەزێکم پێنەبوو، هەموو ئامانجە ماوەدرێژەکانم له زەمینەی مەعنەوی و فکری و جەستەیی و سۆزی و دارایی هەر له پشتی ئەم نەخشەیەدا نوسیمن و بۆ هەریەکێکیشیان کاتێکی دیاریکراوم بۆ لەبەرچاوگرت.

بۆ نمونە بۆ گەیشتن بە بەرزترین ئامانجی مەعنەوی دە ساڵ، و بۆ ئەوەی کە مرۆڤێك بم کە دەبێت ببم و هەروەها ئەو کارانەی کە دەبێت ئەنجامیان بدەم ٩ ساڵ، ٨ ساڵ، ٧ ساڵ و هاوچەشنی ئەمانەم لەبەرچاو گرت تا ئەوەی کە گەیشتم بە کاتی ئێستا و ئەمەی کە ئەمرۆ چی بکەم تا بکەومە سەر رێگە سەرکەوتن و چارەنوسی داهاتووی خۆم بگرمە دەست.

لەو رۆژەدا ئامانجێکم بۆخۆم لەبەرچاو گرت کە ژیانی منی گۆری، بۆ خۆم هاوسەرێکی ئەفسووناویم دیاریکرد و دۆخ و هەلومەرجی فکری و هەستی و جەستەیی و مەعنەوی ئەوم دەستنیشان کرد، سەبارەت بە منداڵەکانم بریاری خۆمم دا و داهاتێکی زۆرم بۆ خۆم دیاریکرد و له مێشکمدا ئەو خانووەم هێنایەبەرچاو کە تیایدا دەژیم و سێ نهۆمە و روو لەدەریایە و هەموو ئەمانەم له پشتی ئەو نەخشەیە نووسی.

ساڵونیوێك دواتر لەو خانووە خەیالیەدا دانیشتبووم و گۆڤاری" لایف" م بەدەستەوە گرتبوو، لەم گۆڤارەدا ئەو دیـدارەیە بلاّوکرابوویەوە کە لەگەڵمدا ئەنجامیان دابوو، لەو دیدارەیەدا هۆکاری ئەم گۆرانکاری یە له پرەیان لێ پرسیم و منیش هەر ئەو چیرۆکەیەم بۆ گێڕانەوە و کاتێك کە ئەو نەخشەیەم دەهێنا تا نیشانیان بدەم کە چۆن هەموو ئامانجەکانی خۆمم له پشتی ئەو نەخشەیەدا نوسیبوو لەمەی کە دەمدیت ئەم هەمووە ئامانجانەم وەدەستهێناوە سەرمسوورمابوو، لەم ماوە کورتەیەدا، هاوسەری خەیاڵی خۆمم دیتەوە و هاوسەرگیریم لەگەڵدا کرد، ئەو خانووەی کە لەبەرچاوم گرتبوو دیتمەوە و کریم، ئەم خانووە راست و دروست خاوەنی هەموو ئەو ووردەکاری و تایبەتمەندێتیانە بوو کە لەبەرچاوم گرتبوو سێ نهۆم بوو، خانووەیەکی بازنەیی بوو روو بە دەریا، ئەو رۆژەی کە ئەم ئامانجانەم خستە سەر کاغەز کەمترین

دڵنیاییم لەوە نەبوو کە بتوانم ئەو ئامانجانە وەدەست بێنم، بەڵام بڕیارم لەوەدابوو کە بۆ ماوەیەکی کورت سەبارەت بە تواناییەکانی خۆم داوەریکردن بخەمە لاوە.

ئێستا هەنگاوی یەکەم بنێ:

ئەو کارەی کە ئێستا دەمانەوێت بیکەین ئەمەیە کە نەبینراوەکان بگۆڕین بۆ بینراو یا خەونەکان بکەین بە راستەقینە، دوای ئەوەی کە ئەم کارەیە ئەنجام درا، بەرنامەیەکی گەورە، بۆ ئایندەی خۆت لەبەردەستدا دەبێت کە هەر لە ئەمڕۆیەوە خۆنەبوێرانە یەکەمین هەنگاوەکانی ئەو بەرنامەیە هەڵدەگریت.

ئەم کارە لەم چوار زەمینەیەی خوارەوەدا ئەنجام دەدەین:

١- ئامانجەکانی پەیوەست بە گەشەسەندن و پەروەردەکردنی کەسی.

٢- ئامانجی پیشەیی -ئابووری.

٣- ئامانجی خۆشبەسەربردن و رووداوخوازی.

٤- ئامانجە خێرخوازییەکان.

بۆ ماوەیەك سەبارەت بە هەر یەکێك لەم زەمینانە بیر بکەرەوە، بە خێرایی بنووسە، قەڵەمەکەت وەگەڕ بخە، بیروهۆشت ژێرباربخە، هەرچییەك وەبیرتان دێت بیخەرە سەر کاغەز، بەردەوام لە خۆت بپرسە: " ئەگەر بمزانیبایە هەرشتێك کە دەمەوێت وەدەستی دێنم، ئەوە چ شتانێکم دەویست؟ ئەگەر بمزانیبایە هەرگیز تێکناشکێم، ئەوە شوێن چ ئامانجێك دەکەوتم؟ " بیر لە چۆنایەتیەکان مەکەرەوە، تەنها هەوڵی ئەوەبدە لەوە تێبگەیت کە حەز و ئارەزووی راستەقینەت چی یە؟ گومان لە تونایی و لێهاتوویەکانی خۆت مەکە و مەیانخەرە ژێر پرسیارەوە.

ئەوەت لە بیربێت کە ئەگەر بە ئەندازەی پێویست بکەویتە ژێر کاریگەری بیر و هۆشی خۆتەوە، ئەوە هێز و وزەی دەرونیت رەها دەبن و ئارەزووەکانت بەرجەستە دەکەن، هەروەها لە قۆناغی سەرەتاییدا هەوڵبدە کە بە شێوەیەکی وورد و بە هەموو ووردەکاریەکانیەوە خواستەکانی خۆت بەرجەستە بکەیت، بۆ نمونە بنووسە"

باخێکی گەورە لە سانفرانسیسکۆ" و ووردەکاری یەکی زۆرتری وەك شوێنی جوگرافی، ژمارەی نهۆمەکان، رەنگی دیوارەکان، جۆری مۆبلیاتەکان و گوڵی باخچەکە بخەرە دواتر.

کەواتە هەر ئێستا خۆت لە پێگەیەکی فکری پێویستدا ببینەرەوە، بە جۆرێك کە بە رەهایی لەوە دڵنیا بیت کە دەتوانیت هەر کارێك ئەنجام بدەیت، حەز دەکەم خۆت وەك منداڵێك وێنا بکەیت، کە ئەگەر بەرلە جەژن لە منداڵێك بپرسیت کە چ دیاریەکت دەوێت؟ رەنگە بڵێت: " باشە ئێستا پێت دەڵێم، من حەوزێکی مەلەم دەوێت، نا، دوو حەوز، یەکێکیان بۆ خۆم ئەوەکەی کەشیان بۆ تۆ! " لە حاڵەتێکی لەم چەشنەیەدا رەنگە گەورەکان توورە ببن و بڵێن: " چی؟ تەنانەت ئەگەر لە حەوشەکەشدا حەزێکیشت بۆ دروست بکەم دەبێت سووپاسگوزار بیت! " دواتر ئاوور لە لایەنەکردەییەکانی ئەم خواستانە دەدەینەوە، بەلأم حالی حازر مەسەلەکە ئەمەیە کە منداڵ بیت، ئازادی بە خۆت ببەخشیت و هیچ سنوردارییەك لەبەرچاو نەگریت.

١- ئامانجەکانی پەیوەست بە خودسازی:

هەنگاوی یەکەم ١: لەسەر لاپەرەیەك هەر جۆرە گۆرانارییەك بنوسە کە حەزت لێیە وەك گەشەسەندنی کەسی لە بوون و کەسایەتی خۆتدا دروستی بکەیت، لە دۆخی جەستەیی و گونجاوی ئەندامەکانی جەستەتدا دەتەوێت چ گۆرانکارییەك دروست بکەیت؟ ئامانجەکانی گەشەسەندنی فکری و کۆمەلأیەتی چی یە؟ ئایا دەتەوێت فێری قسەکردن بیت بە زمانێکی دیکە؟ خێراخوێندنەوەت پێباشە؟ ئایا خوێندنەوەی هەموو شاکارەکانی شکسپیر ئامانجێکی بەهادارە؟ لە زەمینەکانی هەستیدا چ ئەزموون و دەسکەوت و هونەرێکت دەوێت؟ ئایا دەتەوێت هەستی نائومێدی و ناکامی لە خۆت بە دوور بگریت؟ ئایا دەتەوێت سەبارەت بەو کەسانەی کە کەوتوونەتە بەرخەشم و رقی تۆ هەستی خۆشەویستی و دڵسۆزی بنوێنیت؟ لە زەمینەی رۆحی و مەعنەوی چ ئامانجێکت هەیە؟ ئایا دەتەوێت لە خوانزیکتر ببیتەوە؟ ئایا دەتەوێت خەمخوری هاوسی ٚ و ئەو کەسانە بیت کە خاوەن ئاتاجین؟

لە نوسینی ئەم ئامانجانەدا گرنگ ئەوەیە کە هەموو شتێك و هەر شتێك کە وە بیبیرتدا دێت بیانووسیت و رێگە لە جوڵەی بیر و هۆشی خۆت نەگریت، رەنگە

ئامانجەکانت ماوە کورت بن بۆ نمونە رەنگە بتەوێت هەر لەم هەفتەیەدا و لە ماوەی ئەمسالْدا بەم ئامانجە بگەیت، یا ئەوەوی ماوە درێژ بن و پێویستیان بە بیست سالْ کات هەبێت، لانی کەم ماوەی پێنج خولەك بیر لە ئامانجەکانت بکەرەوە و بیۆەستان بیانووسە، گەمژە و شێت و مندالْ بە، (هەندێك جار هەر ئەم دیدوبیروبۆچوونە ئاساییانە ئەنجامی گەورەیان لێدەکەوێتەوە!) لێرەدا چەند پرسیارێك دەخەمە روو کە رەنگە حەز بەوە بکەیت بەرلە ئامانجدانان بیانخوێنیتەوە، بەلاّم دوای خوێندنەوەیان ئەوە دەستبەجیْ دەستبکە بە ئامانجرێژی:

- دەتەوێت فێری چ شتانێك بیت؟
- بەدرێژایی ژیانی خۆت دەتەوێت سوود لە چ هونەرێك وەربگریت؟
- حەز دەکەیت کە دۆست و هاورێکانت چ جۆرە کەسانێك بن؟
- دەتانەوێت خۆتان چۆن بن و خاوەن چ تایبەتمەندێتی یەك بن؟ بۆ تەندروستی جەستەیی خۆت چ بەرنامەیەکت هەیە؟
- شێلانی هەفتەیی یا رۆژانە؟
- بوونی ئەندامێکی جەستەیی لەرادەبەردەر شیك و جوان؟
- رۆشتن بۆ یانەی وەرزشی و سوودوەرگرتنی راستەقینە لێی؟
- پەیرەویکردن لە سیستەمی گیا و سەوزەخواردن؟
- ئایا دەتەوێت ترسی سواربوونی فرۆکە لە خۆتدا نەهێڵیت.
- یا ترس لە ووتاردان لەبەرامبەر خەڵکیدا.
- یا ترسان لە مەلەکردن.
- دەتەوێت لە چ زەمینەیەکدا بخوێنیتەوە؟

-فێربوونی زمانی بیانی؟

- فێربوونی مۆسیقا و هونەر؟

- مێژوو؟

- ئایا خەز دەکەیت بەشداری بکەیت لە بەرنامەی ئالوگۆری خوێندکاری لەگەڵ وولاّتە بیانیەکاندا؟

هەنگاوی دووەم ٢: ئێستا کە پێرستێکت لەو ئامانجسازی و پەروەردەکەسیانە ئامادە کردووە کە جێگەی حەز و مەیلی خۆتانە، ئەوە چەند کاتێکیش لەمەدا بەخەرج بدە تا بۆ هەریەکێکیان ماوەیەکی دیاریکراو لەبەرچاو بگریت، لەم قۆناغەشدا ئەوە گرنگ نی یە ئەوە بزانیت کە دەتەوێت چۆن بەم ئامانجانەت بگەیت، تەنها بۆ هەر ئامانجێك کات و ماوەیەك دیاری بکە، ئەوەت لە بیر بێت کە ئامانجەکان خەونگەلێکن کە دەبێت لە ماوە و کاتێکی دیاریکراودا ببنە کردە، هەرئەم کارە سادەیە واتە دیاریکردنی کات و ماوە، دەبێتە هۆی ئەویکە ووزە خودئاگاو نائاگانت بە مەبەستی بەدیهێنانی ئامانجە ناوبراوەکانت بکەونە گەر و کارەوە، کەواتە ئەگەر خۆت ژێربار و پابەند دەکەیت بەوەوە کە لە ماوەی یەك ساڵدا یا کەمتر بگەیتە ئامانجی جیگەمەبەستی خۆت ئەوە ژمارەی ١ لە پاڵ ئەو ئامانجەدا دانێ، هەربەم تەرتیبە ئەگەر ئەوەت لەبەرچاوە کە لە ماوەی پێنج یا دە ساڵدا بە مەبەستی خۆت بگەیت ئەوە سوود لە ژمارەکانی ٣-٤-٥- وەربگرە.

هەنگاوی سێیەم ٣-: هەر ئێستا گرنگترین ئامانجە یەك ساڵەییەکانی خۆت هەڵبژێرە، ئامانجێك کە بتوانیت لە ماوەی یەك ساڵدا بیکەیت بە کاروکردەوە و جۆش و خرۆشێکی بێئەندازە لە خۆتدا هەست پێبکەیت، و لەو بڕوایەدا بیت کە ئەو ساڵەی تەمەنت بە زایە نەچوە، هەنووکە دوو خولەك بەخەرج بدە و لە ماوەی پەرەگرافێکدا ئەوە بنوسە کە بە چ بەڵگە و پاساوێك خۆت بەوەوە پابەند کردووە کە حەتمەن دەبێت لە ماوەی یەکساڵدا بەو ئامانجە بگەیت؟ بۆچی ناچاریت بەو کارە؟ گەیشتن بە ئامانج چ چاکەو باشەیەکی هەیە بۆت؟ ئەگەر بەم ئامانجە نەگەیت چ شتانێك لە دەست دەدەیت؟ ئایا ئەم بەڵگە و پاساوانە ئەوەندە بەهێزن کە بتەخەنە ژێر باری چالاکی یەوە؟ ئەگەر بەهێز نین ئەوە یا بەڵە گەلێکی بەهێزتر پەیدا بکە یا ئەوەی کە ئامانجەکەت بگۆڕە.

گرنگترین بابەتێك کە لە زەمینەی ئامانجرێژیدا فێری بووم ئەمەیە کە ئەگەر بەڵگە و پاساوێکی بەهێزم لەبەردەستدا بێت بۆ ئەنجامدانی کارێك ئەوە هەمیشە دەتوانم ڕێگەیەك بۆ چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەو کارەیە بدۆزمەوە، ئامانج خۆی بە تەنهایی ئیلهام بەخشە، بەڵام ئەگەر ئەوەش بزانین کە بە چ هۆ و پاساوێك خوازیاری ئەو

ئامانجەین ئەوە جۆش و خرۆشی چالاکیمان تیادا بەدیدێت کە لە پێویستی یەکانی پشتبەخۆبەستن و گەیشتنە بە مەبەست .

٢- ئامانجە پیشەیی و ئابوورییەکان:

هەنگاوی یەگەم ١-: هەموو خوستەکانی خۆت لە زەمینەکانی پیشەیی و ئابووری و بازرگانی و دارایی بخەرە سەر کاغەز، دەتانەوێت دۆخی داراییتان لە چ ساتێکدا بێت؟ دەتەوێت تا چ ئەندازەیەك پێگەی پیشەیی خۆتان بەرز بکەیتەوە؟

دەتەوێت داهاتی سالآنەت چەندێك بێت؟

- ٥٠٠٠٠ دۆلار؟
- ١٠٠٠٠٠ دۆلار؟
- ٥٠٠٠٠٠ دۆلار؟
- یەك ملیۆن دۆلار؟
- دە ملیۆن دۆلار؟

ئایا لە شوێن داهاتێکی نەگۆر و جێگیریت؟

- دەتەوێت کەی خانەنشین بیت؟
- داهاتت چەندیك بێت کە دەسلەکارکردن و چالاکی هەڵبگریت؟
- دەتەوێت لە چ ساڵ و تەمەنێکدا لە سەربەخۆیی دارایی بەهرەمەند بیت؟

بۆ بەرێوەبردنی کاروباری دارایی خۆت چ ئامانجێکت هەیە؟ ئایا:

- دەتەوێت بوودجەی خۆت هاوسەنگ بکەیت؟
- دەتەوێت چەکە بانکیەکانت هاوسەنگ بکەیت؟
- دەتەوێت چ کاروبارانێکت هاوسەنگ بکەیت؟
- ئایا پێویستت بە راوێژکاری دارایی هەیە؟

له چ زەمینەگەلێکدا حەز بە سەرمایەگوزاری دەکەیت؟

- لە زەمینەیەکی تازە و پڕ لە جۆش و خرۆشدا؟
- کرێنی دراو ئاڵتوون؟
- دابەشکردنی پۆشاك؟
- بوونە شەریك و هاوبەش لەگەڵ کەسێکی دیکەدا؟

بۆ ئەوەی منداڵەکانت خوێندنی زانکۆ تەوا بکەن چەندێك پارەت پێویستە؟
بۆ گەشت و خۆشبەسەربردنی خۆت چەندێك پارەت پێویستە؟
بۆ" کەرەستەی یاری یە تازەکان" دەتەوێت چەندێك خەرج بکەیت؟

ئەگەر لە دەزگایەکدا کار دەکەیت:

- دەتوێت چ خزمەتێك پێشکەش بە دەزگاکە بکەیت؟
- ئایا دەتەوێت ببیتە سەرپەرشتیار، بەرێوەبەر، یا بەرێوەبەری کار؟
- لە پیشەی ئێستای خۆتدا دەتوانیت بە چ ناونیشانێك بناسرێیت؟
- دەتەوێت چ کاریگەری و پێیەگەیەکت هەبێت؟

هەنگاوی دووەم ٢-: هەنووکە کە تێکرای ئامانجە دارایی و پیشەیی و بازرگانیە پێویستەکانی خۆت تۆمارکرد و نوسیتن، بۆ گەیشتن بە هەریەکێکیان کات و ماوەیەکی پێویست دیاری بکە، هەر بەو جۆرەی کە سەبارەت بە ئامانجەکانی پێشترت کارت کرد و مامەڵەت کرد، لێرەشدا هەروەك ئەوان سوود لە ژمارەکانی ١- ٢- ٥- وەربگرە، ئاگادار بە ئەوەی کە گرنگە ئەمەیە کە بە رەهایی سەبارەت بەم ئامانجانە خۆت پابەند بزانیت پێیانەوە، ئەمەیکە چۆن بەم ئامانجانە بگەیت، یا ئەمەیکە ماوە کاتی یەکان تا چەندێك لۆجیکی بن، گرنگ نی یە.

هەنگاوی سێیەم: ئەوجا گرنگترین ئامانجەکانی یەکساڵەی خۆت هەڵبژێرە و لە ماوەی چەند خولەکێکدا پەرەگرافێك لە بارەیانەوە بنووسە، و ئەوە روونبکەرەوە کە بۆچی خۆت پابەند و ژێرباری ئەم ئامانجانە کردووە، بۆ هەر حاڵەتێك تا دەتوانیت

بەڵگە و پاساوێکی تۆکمە و قەناعەتپێکەر بدۆزیتەوە، بەڵگەگەلێك کە بەجۆش و خرۆش و چالاکیت بخەن، لێرەشدا ئەگەر پاسا و بەڵگەگەلێکی بەهێز و قەناعەتپێکەرت نی یە ئەوەیا بەڵگەگەلێکی باشتر یا ئامانجێکی باشتر پەیدا بکە.

٣- ئامانجی خەیاڵی و شەرەنگێزی:

ئەگەر لە رووی داراییەوە هیچ جۆە تەنگەژەیەك و سنورداریێتی یەکت نەبێت، ئەوە چ شتانێك بۆ خۆت ئامادە دەکەیت؟ چ کارانێکت لەبەرچاوگرتووە ئەنجامیان بدەی؟ ئەگەر دێوەکەی عەلادینت لەبەردەستدا بێت و دەستبەجێ هەرچ حەز و ئارەزووەیەکت بۆ دەستەبەر بکات، ئەوە حەز و ئارەزووی چی دەکەیت؟ لەم جیهانەدا چ شتێکت بەرلە هەموو شتێکی دیکە حەز لێیە و ئارەزووی دەکەیت؟

هەنگاوی یەکەم ١-: پێنج خولەك کات بەخەرج بدە و لە دڵدا هەرچ حەز و ئارەزوویەکت هەیە بیانووسە، بۆ بەرێخستنت چەند پرسیارێك دەخەمە روو:

حەز دەکەیت چی دروست بکەیت، بەدیهێنیت، بیکڕیت؟

- خانوو؟
- کۆشك؟
- ڤێلا لە کەناری دەریادا؟
- بەلەمی چارۆکەدار؟
- کەشتی گەشتوگوزاری؟
- دوورگە؟
- ئۆتۆمبیلی ئەسپۆرت (لامبۆرگینی)؟
- هێلیکۆپتەر؟
- فرۆکەی تیژرەو؟
- ئەلبومی هونەری؟
- باخچەیەکی ئاژەڵانی تایبەتی بە زەرافە و کەرگەدن و ئەسپی ئاوی یەوە؟
- ستۆدیۆی مۆسیقی؟

حەز دەكەیت لە چ مەراسیم و ڕیورەسمێكدا ئامادەبیت و بەشداری بكەیت؟

- ئاهەنگی سەرەتای دەستپێكردن و كردنەوەی ئۆلۆمپیاد.
- ئاهەنگی سەرەتای دەستپێكردن و كردنەوەی شانۆیی بردوای.
- كۆنسێرتێكی بەناوبانگ.
- پێشبركێی یاری تێنسی پاڵەوانەكانی جیهان.
- مەلەكردن لەگەڵ دۆڵفینە سوورەكان لە دەریای پیرۆ.

ئایا حەزدەكەیت:

- لەگەڵ یەكێك لە گەورەترین پاڵەوانە وەرزشی یەكان یا هونەرمەندەگەورەكاندا وتووێژ بكەیت؟
- لە فلیمێكی بەناوبانگدا بەشداری بكەیت و ڕۆڵ ببینیت؟
- بەشداری لە ڤستیڤاڵی ئەژدیهادا بكەیت لە وولاّتی چیندا.؟
- برۆیتە بۆشایی ئاسمان؟
- بەشداری ڕێورەسمێكی ئایینی بۆدایی بكەیت لە پەرستگایەكدا؟
- گەشتێك بكەیت بۆ تانزانیا و لە ژیانی شامپانزەمان بكۆڵیتەوە؟
- ئاگری ئۆلۆمپیك هەڵبگریت؟

هەنگاوەكانی ٢-و ٣-: هەروەك حاڵەتەكانی پێشووتر بۆ هەر ئامانجێك ماوەیك دیاری بكە، و گرنگترین ئامانجی یەك ساڵە دیاری بكە و پەرەگرافێكی لە بارەوە بنووسە، و ئەوەش باس بكە كە بە چ بەڵگەیەك بە ڕەهایی خۆت دەخەیتە ژێرباری ئەوە كە لە ماوەی یەك ساڵدا بگەیتە ئەو ئامانجە، بەڵگە و پاساوگەلێكی بەهێز و قەناعەتبەخش بدۆزەرەوە وەگەرنا ئەوە ئامانجەكە بگۆرە.

٤- ئامانجە خێرخوازی یەكان:

ڕەنگە ئەم ئامانجانە لە ئەوانی دیكە ئیلهام بەخشتر بن و جۆش و خرۆشێكی زیاترت لا دروست بكەن،چونكە بە پەیگری ئەم ئامانجانە دەتوانیت شوێنەوارێك لە

خۆتدا بەجێ بێڵیت، کە ئەم کەلتوور و میراتە بەراستی ژیانی کەسانی یکە بگۆڕێت، ئەم ئامانجانە دەتوانن زۆر سادە بن، وەك یارمەتیدانی مزگەوت و کڵێسا و دەمودەزگای خێرخوازی و وەقفکردنی کتێب و یا پێداویستی ماڵ و یا لەمانە بەرفراوانتر بن وەك دامەزراندنی دەزگای خێرخوازی بۆ یارمەتیدانی کەسە بێبەش و هەژارەکان.

هەنگاوی یەکەم ١-: پێنج خوولەك بیر بکەرەوە و پاشان ئامانجەکانت بخەرە سەر کاغەز:

- دەتەوێت چۆن یارمەتی کەسانی دیکە بدەیت؟
- خانوپەناگەیەك بۆ کەسانی بێخانە و ژن دروست بکەیت؟
- منداڵێك بکەیتە کوری خۆت؟
- بۆ کەسانی نابینا کتێب بخوێنیتەوە؟
- بڕۆیت بۆ سەردانی کەسانی زیندانی کراو؟
- خۆبەخشانە کەسانی نەخێندەوار فێری خوێندەواری بکەیت؟

لەم زەمینەیانەدا چ یارمەتیەکت لەدەست دێت؟

- پارێزگاری لە پەردەی ئۆزۆن.
- پاککردنەوەی زەریاکان.؟
- ڕوبەڕوبوونەوەی جیاوازی نەژادی.
- بەرگرتن لە وێرانبوونی دارستانەکان.

حەزدەکەن چ داهێنانێك بکەیت؟

- ئۆتۆمبیلێك کە بەبێ وەستان بجوڵێت؟
- ئۆتۆمبیلێك کە بە زەباڵە و شێخەڵ کار بکات؟
- سیستەمێك بۆ دابەشکردنی خۆراك لە نێو برسی و نیازمەندەکاندا؟

هەنگاوەکانی ٢-و ٣-: هەر وەك قۆناغەکانەی پێشتر بۆ هەر ئامانجێك ماوەیەك دیاری بکە، گرنگترین ئامانجی یەکساڵەت دەستنیشان بکە و پەرەگرافێکی لە بارەوە بنووسە، ئەوەش باس بکە کە بۆچی خۆت دەخەیتە ژێر باری ئەوەوە لە ماوەی یەکساڵدا بگەیت بەو ئامانجە.

" هیچ شتێك بە ئەندازەی خەون لە دروستکردنی ئاییندەدا کاریگەر نی یە، مەدینە فازیلەکانی ئەمرۆ، شاری خەونەکانی ئەمرۆ، راستیەکانی سبەینێن"

ڤیکتور هۆگۆ

هەنوکە دەبێت چوار ئامانجی گرنگی یەکساڵەت هەبێت کە جۆش و خرۆشت تێدا بەدیبێنێت، بۆ هەر ئامانجێکیش بەڵگەگەلێکی بەهێز و بڕوابەخشیشت هەبێت، ئەگەر لە ماوەی یەکساڵدا بگەیتە ئەو چوار ئامانجە چ هەستێکت دەبێت سەبارەت بە ژیان؟ جارێکی دیکەش زۆر بە توندی ئەوە دووپات دەکەمەوە کە دەبێت پاسا و بەڵگەی بەهێزت هەبێت بۆ ئەم ئامانجانە، ئەگەر بەڵگەکانت وەك پێویست بەهێز و ووزەبەخش بن ئەوە چۆنیەتی گەیشتن بە ئامانج روون دەبێتەوە.

هەر رۆژێك سەیری ئەم ئامانجە بکە، بیخەرە بەرچاوانت، بۆ نمونە لە دەفتەری بیرەوەرییەکانی رۆژانەتدا بیانووسە، لەسەر مێزەکەت دایبنێ، یا بە ئاوێنەی مەغسەلەکەوە هەڵیواسە تا هەر رۆژێك لە کاتی خۆرێکخستن و خۆرازاندنەوەدا بیبینیت، هەروەها ئەگەر باوەرت بە" پێشکەوتنی هەمیشەیی و بێکۆتایی" هەبێت، هەر رۆژێك کەمێك پێشدەکەویت، بریار بدە کە لە دووی ئەو ئامانجانەدا بیت و و هەر لەم ساتەوە ئەو کارە دەستپێبکە.

چۆن خەونەکانی خۆمان بکەینە کار و کردەوە؟

ئێستا کە چەندین ئامانجی یەکلاکەرەوە و بەڵگەی روون و بەهێزت لەبەردەستدایە بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجانە، ئەوە کاری بەدیهێنانیان پێشتر هەرلەخۆیەوە دەستی پێکردووە،" راس" یا فیلتەری.زیهنیت هەر ئەوەندەی کە ئاوور لە لێکۆڵینەوەی

ئامانج و بەڵگەکانی ئەو ئامانجانە بداتەوە، ئەوە ئۆتۆماتیکیانە هەستیار و ئەکتیڤ دەبێت و خۆبەخۆ هەرشتێك کە بۆ گەیشتن بە ئامانج پێویست بێت رایدەکێشێت و کەمەندکێشی دەکات، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دڵنیایی ئامانجەکە دەستەبەر بێت، دەبێت پێشتر زیهنی خۆت مەرجی بکەیت لەوەی کە بە گەیشتن بە ئامانجەکان چێژێکی زۆر ببەیت، بە واتایەکی دیکە لانی کەم دەبێت رۆژانە دووجار ئامانجە جێگەمەبەستەکانت لەبەرچاوتا بەرجەستە بکەیت و ئەو تام و چێژە وێنا بکەیت کە لە گەیشتن بەو ئامانجە بەهادارانەوە دەیبەیت، هەر جارێك کە ئەمە دەکەیت لە جاری پێشتر زیاتر لە وێنای خۆتدا چێژ لەو حاڵەتە ببەیت کە بە ئامانجە ویستراوەکانی خۆت گەیشتوورویت.

ئەم گرنگیپێدانە هەمیشەییە، پەیوەندییەکی عەسەبی لە نێوان دۆخی ئێستا و ئامانجی داهاتووتدا دروست دەکات و لە ئەنجامی دروستبوونی چۆنایەتی مەرجیدا، هەستێکی دڵنیایی تەواوت سەبارەت بە سەرکەوتن لادروست دەبێت، وە ئەم باوەرە دەگۆرێت بۆ کردار و رەفتارێك کە بەسەرکەوتنت دەگەیەنێت، متمانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە پەروەرشیارێك یا سەرمەشقێك بۆ خۆت پەیدا بکەیت و لە بری ئەوەی کە لە رێگەی ئەزموون و هەڵەوە رێگەی خۆت بدۆزیتەوە، بەسوود وەرگرتن لە ئەزموونی کەسانی دیکە خێراتر بگەیتە مەبەست، کەواتە کارەکە مەخەرە سبەینێ، هەر لە ئەمرۆوە دەستپێبکە!

سوودی ئامانجرێژی:

زۆربەی کات کاتێك دووی ئامانجەکانی خۆمان دەکەوین، ئەوە لە کاریگەری ئەو ئامانجانە بێئاگا دەبین لەسەر دەوروبەرمان، وا بیر دەکەینەوە کە کۆتایی کار ئەمەیە کە بگەینە ئامانجی جیگەمەبەستمان، بەڵام ئەگەر قووڵتر بروانین، لەوە تێدەگەم کە زۆربەی جار شوێنکەوتنی ئامانجێك دەبێتە هۆی ئەوەیکە زنجیرەیەك رووداوی دیکە روودات کە رەنگە دەرەنجامی باشتر و گەورەتر لە ئامانج و مەبەستە سەرەتاییەکەی لێبکەوێتەوە، هەنگ بە مەبەستی مژینی شیلە بە گوڵەکانەوە دەنیشێتەوە، و ئەوە نازانێت کە بە هۆی ئەم کارەیەوەی دەبێتە هۆی پیتاندنی گوڵەکان و دەشت و دەر پڕ

دەكات لە گوڵی ڕەنگاوڕەنگ، بازرگان لە دووی سوودی کەسی دایە، و هەرلەبەر ئەم سوود بردنەشە کە چەندین کار و پیشە دروست دەکات و چەندین هەل و دەرفەت دروست دەکات تا چەندین کەس تیایدا گەشەیەکی بێئەندازە بکەن و چۆنایەتی ژیانیان باشتر بکەن. کەسەکان لە جووڵەی دەستەبەکردنی ژیانی خۆیاندا لەوەدا سەرکەوتوو دەبن کە منداڵەکانیان بنێرنە زانکۆوە، منداڵەکانیش بە وادەی خۆی گەورە دەبن و دەبنە پزیشك، ئەندازیار، مافناس، هونەرمەند، بازرگان، زانا و دواجار دەبنە خاوەن منداڵ و وە ئەم زنجیرەیە هەربەم شێوەیە بەردەوام دەبێت.

هەر ئامانجێك خاوەن خاڵێکی کۆتاییە، بەڵام مەبەست ئامانجی ژیان نی یە، ئامانج کەرەستە و هۆکارێکە کە سەرنجمان بەرەو خۆی ڕادەکێشێت و مانا و مەبەست دەبەخشێتە کار و بیرمان، هۆکاری ڕاستەقینەی دووکەوتنی ئامانجەکان، بریتی یە لە گەشەکردن و پەرەپێدانی زۆرتر، گەیشتن بە ئامانجەکان خۆی بۆ خۆی نابێتە هۆی خۆشبەختی ماوەدرێژی، بەڵکو لە ڕێگەی گەیشتن بە ئامانجەوە کەسایەتی تۆ دروست دەبێت، بۆ گەیشتن بە ئامانج ناچاریت بەوەی کە دەبێت ئاستەنگەکانی سەر ڕێگەکەت لابەریت، وە ئەم کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەستێکی قووڵ و دامەزراو لە کامڵبوون و سەرکەوتنت پێببەخشێت، کەواتە ڕەنگە سەرەکیترین پرسیارێك کە دەبێت لە خۆمانی بکەین ئەمەیە کە" دەبێت چۆن کەسێك بم تا بگەم بە خواستەکانم؟ " و وە ڕەنگە ئەمە گرنگترین شتێك بێت کەلە خۆتی دەپرسیت، چوونکە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەیە کە ئاراستەی جووڵەی کەسی تۆ دیاریدەکات.

ئێستا ئەگەر ئەرك نەبێت چەند خوولەکێك کاتی خۆت بەخەرج بدە و لە ماوەی چەند دێرێکدا ئەوە ڕوون بکەرەوە کە دەبێت چ تایبەتمەندیتی یەکی ئاکاری، هونەری و توانایی و بیر وباوەر و شێوەی بیرکردنەوەیەکت هەبێت تا بگەیتە هەموو ئەو ئامانجانەی کە تا ئێستتا تۆمارت کردوون و نوسیووتن، بێگومان بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە دەبێت دەستبەکار بیت، بەڵام دەبێت خاوەنی چ تایبەتمەندیتی یەك بیت تا بتوانیت ئەو دید و بیربۆچوونە نەبینراوەنە بگۆریت بۆ ئەنجامێکی بینرا و

بەرجەستەکراو، بەرلەوەی ئاوور لە بابەتەکە بدەیتەوە هەر ئێستا پەرەگرافێك سەبارەت بە ئەم تایبەتمەندێتیانە بنووسە.

گرنگترین هەنگاو:

چەندین ساڵ پێشتر بوو کە من چەندین ئامانجم بۆ ژیانی خۆم لەبەرچاو دەگرت، بەڵام لە بەدواداچوونیان سەرکەوتوو نەدەبووم، لەیەکەمین ساتدا بە هۆی بەرجەستەکردنی ئەو ئامانجانەوە حاڵم لێدەهات و جۆش و خرۆش و ئەنگیزەیەکی بەهێزم لا دروست دەبوو، بەڵام دوای سێ هەفتە لەوە بەئاگا دەهاتمەوە کەستبەرداری بەدواداچوونی ئەو ئامانجانە بووم کە خستوومنەتە سەر کاغەز، بێگومان نوسینی ئامانجەکان هەنگاوی یەکەمە (کە زۆربەی خەڵکی تانانەت ئەم هەنگاوەش نانێن) و هەر ئەوەندەی کە ئامانجەکان کەوتنە سەر کاغەز ئەوە واقیعیتر دەکەونە بەرچاو.

بەڵام گرنگترین کارێك کە دەتوانیت بۆ گەیشتن بە ئامانج بیکەیت ئەمەیە کە هەربەدەستنیشانکردنی ئامانجەکە، دەستبەجێ بۆ گەیشتن بەو ئامانجە بجووڵێیت، گرنگترین رێسایەك کە تا ئێستا بووەتە هۆی سەرکەوتنی من لە ژیاندا شتێکە کە لە کەسێکی زۆر سەرکەوتووەوە فێری بووم، ئەو ئەوەی پێووتووم کە سەرەتا ئامانجەکەم بخەمە سەر کاغەز و دوای ئەوە هەرگیز ئەو ئامانجە نەخەمە لاوە، مەگەر ئەوەیکە کارێکی پۆزەتیڤانەم بە مەبەستی گەیشتن بەو ئامانجە ئەنجام دابێت.

هەروەك لە بەشی دووەمدا جەختم لەسەر کردەوە، بڕیاری راستەقینە ئەوەیە کە کاری بەدواوە بێت، و ئەو کارەش دەبێت هەر لە ئێستاوە دەستپێبکات، دوای دیاریکردنی چوار ئامانجەکەی ژیان، ووزەیەکی جوڵێنەرت لا دروست بووە، بۆ ئەوەی کە ئەم ووزە بزوێنەرەیە بەردەوام بێت، کاریگەرترین رێگە ئەمەیە کە دوای خوێندنەوەی ئەم بەشەیە دەستبەجێ دەستبەکار بیت، تەنانەت هەنگاوێکی بچووك بۆ نمونە تەلەفوونکردنێك، بەلێێندانێك، یا نەخشەکێشانێکی سەرەتایی، بەرەو پێشەوەت دەبەن، دوای ئەوە بۆ دە رۆژی داهاتووی خۆت بەرنامەرێژی بکە و ئەو کارە بچووکانەی کە دەبێت هەر رۆژێك ئەنجامیان بدەیت بیانووسە، دڵنیات دەکەم کە ئەم کارە بچووکانەی کە لەم دە رۆژەیەدا لە سەر رێگەی گەیشتن بە ئامانجەکانت

ئەنجامیان دەدەیت زنجیرەیەك خوو عادەتت لا دروست دەكەن لە ماوەدرێژدا سەركەوتن دەستەبەردەكەن.

ئەگەر ئامانجی ژمارە یەكی تۆ بۆ ساڵی داهاتوو بۆ نمونە بریتی یە لە فێربوونی مۆسیقا و ژەنینی ساز، دەی هەر لە ئێستاوە پەنجەكانت بخەرە جووڵە و مەشقیان پێكە و دەستبەجێ تەلەفوون بكە بۆ فێرگە و ناوت تۆمار بكە.

ئەگەر ئامانجی ژمارە یەكت لە زەمینەی خەیاڵكردندا، كرینی ئۆتۆمبیلێكی پرادۆیە، دەی هەر ئێستا پەیوەندی بكە بە نوێنەری فرۆشەوە و داوای كەتەلۆكەكەی بكە یا هەر ئەمرۆ برۆ بۆ سەیركردنی مۆدێلەكانی و وەك تاقیكردنەوە سواری ئۆتۆمبیلێكیان ببە، من ئەوە ناڵێم كە هەر ئەمرۆ بیكرە، بەڵام لانی كەم نرخەكەی بپرسە یا سواری بە تا ئەو ئامانجە واقیعیترانە بكەوێتە بەرچاو، ئەم كارە ئاگری شەوق و تامەزرۆیت بڵێسەدارتر دەكات، وات لێدەكات كە بۆ كرینی ئەو ئۆتۆمبیلە نەخشەیەك دارێژیت.

ئەگەر گرنگترین ئامانجی ئابووری تۆ بۆ ساڵی داهاتوو وەدەستهێنانی سەدهەزار دۆلارە، ئەوە هەر لە ئێستاوە ئەو هەنگاوانە دەستەبەر بكە كە دەبێت لەم رێگەیەدا بینێیت، تا ئێستا كێ داهاتێكی لەم چەشنەی وەدەستهێناوە تا بتوانێت ببێتە سەرمەشقت و رێنماییت بكات بۆ گەیشتن بە ئامانجێكی لەم شێوەیە؟ بۆ وەدەستهێنانی داهاتێكی لەم چەشنە پێویستت بە چ هونەرێكە؟ ئایا پێویست بەوە دەكات بەشێك لە داهاتی ئێستای خۆت پاشەكەوت یا سەرمایەگوزاری بكەیت تا زیاتر لە یەك سەرچاوەی داهاتت هەبێت؟ ئایا پێویست بەوە دەكات كە مامەڵەیەكی تازە دەستپێبكەیت یا لەگەڵ كەسێكدا ببیتە شەریك و هاوبەش؟ بۆ ئەم كارە دەبێت سوود لە چ سەرچاوەیەك وەربگریت؟

لە بیرت نەچێت كە سەبارەت بە هەریەكێك لە چوارئامانجی یەكساڵە، لانی كەم دەبێت یەكجار هەست بە پێشكەوتن و سەركەوتن بكەیت. باشتر وایە رۆژی دووجار، بەیانی و شەو، سەیری ئەم ئامانجانە بكەیت، ئەم كارە چەندین بیری تازە دەخاتە مێشكتەوە كە رەنگە بە ئامانجی تازە كۆتایی پێبێت، من لەوە دڵنیام كە وورده وورده

ژیانت شێوەیەکی تازەتر بەخۆیەوە دەبینێت، ئەوە سەرەلەنوێ چاو بە ئامانجەکانیشتدا دەخشێنیتەوە و هەندێك لە ئامانجەکان کەم یا زیاد دەکەیت.

خاڵێکی دیکە لە زەمینەی گەیشتن بە ئامانجە ماوەدرێژەکاندا گرنگی هەیە ئەمەیە کە گەیشتن بە ئامانجێك، هیچ نرخ و بەهایەکی نی یە، مەگەر بەرلە گەیشتن بەو ئامانجە، چەندین ئامانجی تازەتر و گەورەتر بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت، هەر ئەوەندەی کە خۆت لە ئامانجەکەت نزیك دیتەوە، ئەوە دەسبەجێ دەبێت ئامانجی دواترت دەستنیشان بکەیت، وەگەرنا دوچاری حاڵەتێك دەبینەوە کە هیچ کەسێکمان خوازیاری ئەو حاڵەتە نین و ئەوەش بریتی یە لە دەستدانی خەون و ئارەزووەکانمان، چەند زۆرن ئەو کەسانەی دوای ئەوەی کە گەیشتوون بە ئامانجەکانی خۆیان ووتوویانە: " ئایا هەموو ئەو شتەی کە دەمانویست هەر ئەمە بوو؟ " واتە واهەست دەکەن کە بە خاڵی کۆتایی گەیشتوون و ئیدی رێگەیەکیان بۆ پێشکەوتن لەبەردەمدا نەماوە.

یەکێك لەو نمونانەی کە دەتوانرێت بهێنرێتەوە بریتی یەلە دۆخی چەند کەسێك لە کەشتیوانی ئاسمانی، ئەم کەسانە تەمەنی خۆیان ئامادە کرد تا دواجار ئەرکێك بە ئەنجام بگەیەنن کە بریتی بوو لە چوونە سەر مانگ، دوای ئەوەی کە ئەرکەکەی خۆیان بە کۆتایی گەیاند و گەرانەوە بۆ سەر زەوی، ئەنامدانی ئەم ئەرکە کە بۆ یەکەمین جار لە مێژووی مرۆڤایەتیدا ئەنجام درا، دەیتوانی ببێتە هۆی بەدیهێنانی جۆش و خرۆش و شانازی هەمیشەیی، بەڵام لە راستیدا دوای ماوەیەك زۆرێکیان دووچاری پەرێشانی یەکی توند بوون کە وێناکردنی دژوارە، چونکە ئەم کەشتیوانانە ئیدی هیچ ئامانجێکی گەوەتریان لەبەردەمدا نەمابوو کە چاوەروانی بکەن، لە دووی چ ئامانجێکدا بوون کە لە گەشتکردن بۆ سەرمانگ و دۆزینەوەی بۆشاییەك لە دەرەوەی زەوی و ئەنجامدانی کارێکی نامومکین گرنگتر بێت؟ رەنگە وەڵامەکەی دۆزینەوەی بۆشایی دەروونی زیهنی و دڵ و رۆحی ئێمە بێت.

ئەوەم بیست کە هەندێك لە خاتوونەکان، چەندین مانگ و تەنانەت چەندین ساڵ بەرلە هاوسەرگیری بەرنامەرێژی بۆ رۆژێکی لەم چەشنە دەکەن و نەخشە دادەرێژن و هەموو ئافراندن، بیر و تەنانەت ناسنامەی خۆشیان لە خەونێکی خەیاڵ وروژێنەدا دەبیننەوە، هەموو ئومێد و ئارەزووی خۆیان لە چوارچێوەی قاڵبێکدادادەرێژن کە

پێیان وایە تەنها یەك جار لە ژیانیاندا روو دەدات. بەڵام کاتێك کە جۆش و خرۆشی بوکێنی دەنیشێتەوە ئەوە بووکە جوانەکە هەروەك کەشتیوانەکان خۆیان لە پەرێشانیدا دەبینێتەوە، ئەگەر تۆ بگەیتە دووندی لوتکەی ژیانی خۆت ئەوە بەرەو کام ئاراستە درێژە بە رێگەتان دەدەیت؟ ئەو بووکە لاوە دەبێت سەیری داهاتوو بکات، و چاوەروانی شتێك بێت کە زۆر گرنگتر و کۆتانەهاتوو بێت ئەوەش بریتی یە لە دروستکردنی پەیوەندییەکی زۆر قوڵتر لە گەڵ هاوسەرەکەی خۆیدا.

چۆن دەکرێت دوای گەیشتن بە خواستەکانی دڵ، ئەو جۆش و خرۆشە لەدەست نەدەیت کە لە ئەنجامی ئامانجداربوونەوە سەرچاوە دەگرێت و بەردەوام ئومێدەوار و پڕ لە جووڵە بیت؟ رێگەکەی ئەمەیە دوای نزیکبوونەوە لە ئامانجی جێگەمەبەست، دەستبەجێ ئامانجێکی تازەتر و گەورەتر بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت، ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەیکە زۆر بە نەرمی هەستی کامڵبوون بگۆردرێت بە هەستی چاوەروانی و ئیلهامی تازە و کەسەکە خۆی پابەند بکات بە گەشەکردنی بەردەوامەوە. ئەگەر ئەم کۆت و بەندە بوونی نەبێت، رەنگە مرۆڤ لە ژیاندا هەست بە رەزامەندی و ئاسایش بکات، بەڵام هەرگیز دەسبەرداری ئاسایش و ئاسوودەیی خۆی نابێت بۆ گەیشتن بە ئامانجی گەورە، سەرەنجام جووڵەی خۆی و تامەزرۆیی خۆی بۆ گەشەسەندنی خۆی لەدەست دەدات و دۆگما دەبێت، زۆرێك لە خەڵکی بەرلە مەرگی جەستەیی، لە رووی دەروونی و رۆحی یەوە دەمرن.

بۆ ئەوەی نەکەوینە ئەم داوەوە دەبێت ئەوە بزانین کە ئامانجخوازی خزمەت و خێرخوازی یە، دۆزینەوەی رێگەیەك بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە، بەتایبەت ئەو کەسانەی کە خۆشمان دەوێن شتێکە کە بەدرێژایی تەمەن دەتوانێت بۆمان ئیلهامبەخش بێت، لەم جیهانەدا هەمیشە جێگە بۆ ئەو کەسانە هەیە کە بیانەوێت کات، ووزە، سەرمایە و توانایەکانی خۆیان لە کەسانی دیکەدا بەخەرج بدەن.

زیهن و هۆشی خۆت بۆ سەرکەوتن بەرنامەرێژی بکە:

هەنووکە چەندین ئامانجت لەبەردەمدایە کە ئیلهامبەخشن بۆ تۆ، شەوق و تامەزرۆییت لا دروست دەکەن و بەرەو پێشەوەت دەبەن، دەبێت ئامانجەکانت بە شێوەیەکی ئەوەندە یەکلاکەرەوە و فرمانێکی حەتمی بزانیت کە سیستەمی عەسەبیت

ئەو ئامانجە بە کارێکی راستەقینە بزانێت و هەستی پێبکات، چۆن دەتوانیت هەستێکی وا لای خۆت دروست بکەیت کە هەروەك تانك و زرێپۆش لە خۆتدا هەست بە هێز و دڵنیایی بکەیت؟ سەرەتا دەبێت بەرلەهەر شتێك ئەو ئاستەنگانە لەسەر رێگەت لابەریت کە رەنگە رێگەی جووڵانەوەت لێبگرن و هەر ئێستا دەبێت ئەم ئاستەنگانە لەسەر رێگەی خۆت لابەریت، نەك دوای ئەوەی کە پەنجاکیلۆمەتر بڕۆیتە پێشەوە دوای ئەوە لە ئامادەیی کەسانێکدا کە دەزانیت دەبنە هۆی سەرکەوتنت خۆت پابەند بکەیت، رێگەتازەکانی عەسەبی بەهێزتر بکە بە هۆی مەشق و دووبارەکردنەوە،و هەستی توند، چەندین جارە و جار ئامانجە تازەکانت بە تەواوی روونی و ئاشکرایی لەبەرچاوتدا بەرجەستە بکە و بۆ بەرجەستەکردنیان سوود لە هەموو هۆکارەکانی بینین، بیستن، و بەرکەوتن وەربگرە تا ئەو ئامانجانە واقیعیترانە بکەونە بەرچاو.

وانەی دوایین:

گرنگترین وانەیەك کە دەتوانین لەم بەشەوە فێری بین ئەمەیە کە ئاییندەیەکی بێخەم و دڵنیا هەستێکی گەشمان لە گەشەسەندن پێدەبەخشێت.بەبێ ئەم هەستە ئێمە بەدەرلە مرۆڤێکی نیوەزیندوو شتێکی دیکە نین، بوونی ئەم داهاتوە و ئاییندەدڵنیابەخشە هوونەراندن نی یە، بەڵکو زەروری و پێویستی یە، و نەك تەنها دەبێتە هۆی سەرکەوتنمان بەڵکو هەستێك لە شادمانی خزمەتکردن بە هاوجۆر و گەشەکردنمان تیادا بەدیدێنێت کە مانا دەبەخشێتە ژیانمان.

" ئەگەر خەیاڵکردن نەبێت، مرۆڤ لەنێو دەچێت"
پەندێك

وەبیرم دێتەوە لە شوێنێکدا ئامارێکی سەرسوورهێنەرم سەبارەت بە مەرگ و مردنی کەسانی خانەنشین خوێندەوە، لەراستیدا زۆرێك لە کەسانی ئەم وولاتە ماوەی سێ ساڵ دوای خانەنشینی دەمرن، ئەم بابەتە ئەوە نیشان دەدات ئەگەر جۆرێك لە هەستی بەرهەمداربوون و بەسوود بوون و خزمەتکردن لەدەست بدەیت

ئەوە شەوق و تامەزرۆیی بۆ بەزیندوویی مانەوەت لا کەم دەبێتەوە، و ئەگەر بەڵگە و بیانوویەکت بۆ بەزیندوومانەوە هەبێت ئەوە بە زیندوویی دەمێنیتەوە، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە کەسانی پیر و نەخۆشی روو لە مەرگ، بە شێوەیەکی ئاسایی لە رۆژانی پشوودا نامرن بەڵکو دەستبەجێ لە کۆتایی پشووەکاندا دەمرن، واتە تا ئەو کاتەی کە چاوەروانی گەیشتنی جەژنی کریسمیس و کۆبوونەوەی ئەندامانی خێزانن، بیانوویەکیان بۆ بەزیندوویی مانەوەیان پێیە، بەلام دوای کۆتایی پشووەکان ئومێدیان بە داهاتوو لەدەست دەدەن، ئەم بابەتە تایبەت نی یە بە ولاتەکەی ئێمەوە واتە بە ئەمەریکاوە، بەڵکو نمونەی ئەمە لەنێو نەتەوە و کەلتوورە جۆراوجۆرەکانیشدا دەبینرێت، بۆ نمونە لە ولاتی چیندا بەرلە دەستپێکردنی جەژنە نەتەوەییەکان و لە ماوەی بەردەوامبوونی ئەم جەژنانەدا، ئاماری مەرگ و مردن نزمدەبێتەوە و دەستبەجێ دوای کۆتایی ئەم جەژنانە ئەم ئامارە بەرز دەبێتەوە.

تەمەنت چ هەژدە ساڵ بێت و چ هەشتا ساڵ، پێویستت بە ووزەیەکە کە بەرەو پێشەوە بتبات، ئەم ووزەیەی کە سۆراخی دەکەیت، لە دەروونتدایە و چاوەروانی ئەوەیە تا کێشەیەك دروست ببێت یا پێویستی یەك بێتە ئاراوە و بکەوێتە گەڕ، سەرهەنگ ساندرس لە تەمەنی ٦٥ ساڵیدا پەی بەم ووزەیە برد و ئەوەش ئەو کاتە بوو کە یەکەمین چەکی دڵنیایی کۆمەلایەتی خۆی وەرگرت، تووڕەیی ئەوی بە جووڵە خستبوو، بەلام پێویست بەوە ناکات چاوەروانی ئەوە بکەین تا رووداوێکی تایبەت بمانووروژێنێت، دەتوانین خۆمان ئەنگیزەکانی خۆمان دارێژین.

سوود لە ووزەی خۆت وەربگرە، هەنووکە ئەوە دەزانیت کە چۆن ئەنگیزەی پێویست لە خۆتدا دروست بکەیت، کاتی ئەوە هاتووە کە ئەم کارەیە ئەنجام بدەیت، ئەگەر تا ئێستا ئەم بەشەت بە شێوەیەکی ئەکتیڤانە خوێندوەتەوە، بگەرێرەوە و مەشقەکانی ئەنجام بدە، ئەم مەشقانە جوان و لە هەمان کاتدا، سادەن، سەرەتا پێرستێك لە چوارئامانجی یەکسالەت ئامادە بکە، دواتر" بۆچی" یەکان و بەڵگەگەلێك بۆ ئەم ئامانجانە بدۆزەرەوە، بۆ ماوەی دە رۆژ لە زیهتدا ئەم ئامانجانە وەبیر بێنەرەوە، کەسانی دیکە بکەرە سەرمەشق و رێنماییان لێوەربگرە تا بتوانیت چەند بەرنامەیەك بۆ بەکردەکردنی خواستەکانت دابرێژیت، هەریەکێك لەم هەنگاوانە" فیلتەری زیهنی" تۆ و بەرنامەرێژی و تۆ هەستیار دەکات تا گرنگی بە هەموو ئەو سەرچاوانە بدەیت کە

مومکینن و هەموو تواناییەکانت بەگەر بخەیت تا لە ئامانجەکانی خۆتدا بە ئەنجامێك بگەیت، لێکۆڵینەوەی هەمیشەیی ئامانجەکان متمانەی پشتبەستنی پێویستت پێدەبەخشێت تا دەستبەکار بیت.

ئێستا بەشێکی دیکە دەستپێدەکەین و فێری ئەوە دەبین کە چۆن ئاستەنگەکان لە سەر ڕێگەی خۆمان لا بەرین.

بەشی سیانزەهەم

دە ڕۆژ ڕۆژووگرتنی هۆش و فکری:

" خوو، یا باشترین خزمەتکار یا خراپترین ئەرباب و خاوەنە"
ناتانیل ئەمونز

پشتبەخۆبەستن و بەردەوامی، ئەو شتەیە کە هەموومان خوازیارینی، ئێمە ئەوەمان ناوێت کە جار جارێك بگەینە ئەنجامی دڵخوازی خۆمان، نامانەوێت هەر جارە و بزیسکەیەك هەرچەندێك بەهێز بێت لە ئاسمانی بوونماندا دەرکەوێت، نیشانەی پاڵەوانەکان بریتی یە لە پشتبەخۆبەستن و بەردەوامی و بەردەوامیش لە ئاکامی خوو عادەتەوە دروست دەبێت.

بەدڵنیاییەوە هەنووکە ئەوەت زانیووە کە ئامانجی من لە نوسینی ئەك کتێبە ئەوە نی یە کە لە گەیشتن بە چەند ئامانجێکی دیاریکراودا یارمەتیتان بدەم، ئەم کتێبەم بۆ ئەوە نەنوسیوە کە چەند چیرۆکێکی جوانت بۆ بگێڕمەوە و زانیاریەك بخەرمە بەردەستتدان کە جار جارێك سوودی لێوەربگریت تا ئەو ئاستەی: خۆدسازی" بنوێنیت، ئەم کتێبەو هەموو ژیانی من وەقفی ئەمەیە کە چۆنایەتی ژیانت بۆ ئاستێکی بەرچاو بەرز ببێتەوە.

ئەم کارەش ئەوە دەخوازێت کە هەنگاوی گەورە و سەرمەشقی تازەت هەبێت، نرخ و بەهای هەر هونەرێك و هەر شێوەیەکی تازە و دروست راستە وخۆ و راست و دروست پەیوەندی بەمەوە هەیە کە کەسەکە تا چەندێك سوودی لێوەردەگرێت، هەر بەو شێوەی کە ووتمان زانیاری و زانین بە تەنها بەس نی یە، بەڵکو دەبێت زانینەکانت بکەیتە کار و کردەوە، ئامانج لە بابەتەکانی ئەم بەشە، ئەمەیە کە خوو و عادەتی

پێشکەوتن و سەرکەوتنت لا دروست بکات و جۆرێك لە ئاراستەی فکریت لا بەدیبێنێت کە بە هۆیەوە کاریگەریەکی گەورەتر لە سەر ژیانی خۆت و کەسانی دیکە بەجێبێڵیت.

بەلاّم بۆ ئەوەی کە ژیانی خۆمان بە ئاستێکی بەرزتر بگەیەنین، دەبێت ئەوە بزانین کە ئەو شێوە بیرکردنەوەی کە ئێمە بەو ئاستەی ئێستای ژیانمان گەیاندووە بەو مەبەستەمان ناگەیەنێت کە لەبەرچاوومان گرتووە، یەکێك لە گەورەترین ئەو کێشانەی چ لەسەرئاستی تاکی و چ لەسەر ئاستی کۆمپانیاو رێکخراوەکاندا تا ئێستا سەرنجمداوە بریتی یە لە بەرگریکردن لەبەرامبەر گۆرانکاریدا، ئاوردانەوەی ئەوان بە شێوەیەکی ئاسایی ئەمەیە کە هەنگاوەکانی پێشووتر یا رەفتارەکانی ئێستایان تا ئێستا سەرکەوتوو بووە و ئەوانی گەیاندووەتە ئاستی ئێستای سەرکەوتن، ئەم ئاووردانەوە و گرنگیپێدانەیە بەتەواوی راست و دروستە، و وە ئێستا دەبێت ئاستی فکری خۆمان بەرزتر بکەینەوە تا بگەینە ئاستێکی بەرزتری سەرکەوتنی کەسی و پیشەیی.

بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە دەبێت بە یەکجاری و بۆ هەمیشەیی دیوارەکانی ترسمان بروخێنین و تەرکیزی فکریمان کۆنترۆڵ بکەین، نابێت خۆمان بە کێشە کاتی یەکانەوە گرفتار بکەین، بەڵکو لە کاتی خۆیدا دەبێت سەرنج و هۆشیاریمان ئاراستەی رێگەچارە بکەین و چێژ لەم کارەیە وەربگرین، لەم کتێبەدا ئاشنا دەبیت بە چەندین کەرەستە و شێوەی ووزەبەخش کە دەتوانێت ژیانت دەوڵەمەندتر و کامڵتر و شادتۆر و پڕ لە جۆش و خرۆشتر بکات، بەلاّم ئەگەر تەنها بە خوێندنەوەی کتێبەکە داکەویت و کار بە رێسا و یاساکانی کارکردنی نەکەیت وەك ئەوە وایە کە کۆمپیوتەرێکی ئەکتیڤ بکریت و لە کارتۆنەکەیدا دەرینەهێنیت، یا وەك ئەوە وایە کە ئۆتۆمبیلێکی گران بکریت و لە گەراجی ماڵەوەدا بیهێڵیتەوە تا تۆ ز و خۆڵ بیخوات.

لێرەدا دەمەوێت پێشنیارێکی تازە بخەمە روو کە بە هۆیەوە بتوانیت نمونە و سەرمەشقی فکری و هەستی و رەفتاری رابووردووت تێکوپێك بدەیت و خۆت بە نمونە و سەرمەشقی تازە و ووزەبەخشەوە مەرجی بکەیت و ئەم نمونانە بکەیتە بەشێك لە خو و عادەتی هەمیشەییت.

سالأنیك بەرلە ئێستا بوو كە هەمیشە خۆم لە حاڵەتی ناكامی و توورەییدا دەبینیەوە و بەرەو هەر لایەك دەرۆیشتم كێشەیەكی تازە لەسەر رێگەم دەگیرسایەوە، ئەو كاتە بۆ لابردنی گرفتاریەكانم بیر لە چەندین رێگە چارەی زۆر دەكردەوە كە لە نێوەندیاندا رێگەچارەی" بیركردنەوەی پۆزەتیڤانە" رۆڵ و گرنگیەكی ئەوەندەی نەبوو، وێرای ئەمە من كەسێكی هۆشیارم و كەسی هۆشیاریش كاتێك كە هیچ لایەنێكی پۆزەتیڤانە لە كارەكەدا بوونی نەبێت هەرگیز ناتوانن ئەو كارەیە بە شێوەیەكی پۆزەتیڤانە بخەنە بەرچاو! هەروەها دۆستان و دەروبەرەكەی منیش ئەم شێوە بیركردنەوەیان بەهێزتر دەكرد، (و هەڵبەتە ئەوانیش لە ژیانی خۆیاندا دەرد و رەنجی ناكامیان دەبرد!).

لە راستیدا ئەو كاتە من زۆر نێگەتیڤانە بیرم دەكردەوە و كارەكەم لەوە خراپتر دەكرد كە هەبوو، ئەو كاتە هەستێك لە رەشبینی لای من هەبوو كە پارێزگاری لێدەكردم لەبەرامبەر دەرد و رەنجەكاندا، هەوڵوكۆششێكی لاواز هەبوو تا ئەگەر لە گەیشتن بە ئارەزووەكانمدا ناكام بووم كەمتر هەست بە نارەحەتی بكەم، ئەو كاتە هەموو كارێكم دەكرد تا چیدی دووچاری بێئومێدی نەبم بەلأم ئەم شێوە كاركردنە هەروەك ئەوەی كە دەرد و رەنجی لێدووردەخستمەوە بەلأم تام و چێژەكانیشی بێرەنگ دەكرد، ئەم رۆحیەتە نەیدەهێلاَ كە رێگەچارە بۆ كێشەكانم بدۆزمەوە لەبەر ئەوە لە گۆرِێك لە هەستی مردووی خۆمدا ئەسپەردەكرابووم، تا دەرد و رەنجێكی پروكێنەر بەرم و نەهەست بە تام و چێژێكی بێئەندازەش بكەم، و كردارە دژ و ناسازەكانی خۆمم لە ژێر ناونیشانی" واقیعبینی" دا دەخستە روو.

لە راستیدا دەبێت لە ژیانماندا هاوسەنگی یەك بوونی هەبێت، ئەگەر چاومان دابخەین و گوێ بەو گژو گیایە نەدەین كە لە باخەكەماندا ریشە لێدەدات، ئەمە خۆشحاڵیمان وێران دەكات، ئەگەر بێباك بین لەوەی كە هەمیشە باخەكەمان تەر و پارا و پر لە گوڵ بخەینە بەرچاو، ئەوە رۆژێك لەو هەمووە گژ و گیایە سەرمان سووردەمێنێت كە ناتوانرێت كۆنترۆڵ بكرێت و سەرلەبەری باخەكەی داپۆشیوە، رێگەی رێنماییكەر رێگەی نێوەنجی یە، پێشەواكان بە خەندەوە سەیری گژوگیای باخەكەیان دەكەن و ئەوە دەزانن كە ئەم گژوگیایە زۆر برناكات و نامێنێتەوە، چوونكە

له بوونی ئەو گژوگیایە ئاگادارن و دەتوانن و دەبێت هەرچی زووترە لە ریشەوە هەڵیانکێشن.

ئێمەش نابێت سەبارەت بە گژوگیا دیدێکی نێگەتیڤانەمان هەبێت، چونکە ئەوانیش بەشێکن لە ژیان، بەڵکو دەبێت ئاگادار بین لێیان، وەك واقیعیەت قەبووڵیان بکەین، بیر لە رێگەچارەیەك بکەینەوە بۆیان و دەستبەجێ دەستبەکارێك بکەین تا پێگە و کاریگەرییان لە ژیانی خۆماندا نەهێڵین، خۆ ئەگەر پشتگوێیان بخەین یا لە توورەییدا هەڵچین یا لێیان بترسین بەهەر شێوەیەك سوودی نابێت بۆمان، حەقیقەتی ژیان ئەمەیە کە ئەم گژوگیایە دەیانەوێت هەمیشە بەشێك بن لە باخەکەتان، بەسادەیی بژاریان بکە، لە کاتی بژارکردندا با رۆحیەتێکی ئاسوودەت هەبێت و لە کۆتایی کاردا هەست بە شادومانی بکە، وەگەرنا ئەوە پاشماوەی ژیانت بە نارەحەتی بەسەر دەبەیت، چوونکە لەوە دڵنیات دەکەمەوە کە ژمارەی ئەو گژوگیایانە زۆرتر دەبن و، کێشەکانی ژیانیش هەروەك ئەم گزرە و گژوگیایە وایە کە نابێت هەر لە دیتنیان بەرامبەر بە جیهان توورە بیت، ئەوەت لە بیر بێت کە ئەو کێشانەش بەشێکی گرنگن لە ژیان، کێشەکان هێز و ووزەت پێدەبەخشن و بە توانات دەکەن و دەبنە هۆی ئەوەی کە هەمیشە هۆشیار بیت و ئەوە بزانیت کە چۆن باخی ژیانی خۆت لە گزرە و گژوگیا پاك بکەیتەوە و باخی ژیانت بە تەندرستی و تەر و پاراوی بهێڵیتەوە.

هەربەم شێوەیە دەبێت باخی زیهن و هۆشیش لە گژوگیا پاکبکەیتەوە، هەرئەوەندەی بیری نێگەتیڤانە چۆنە ناو زیهن و هۆشمانەوەدەبێت هۆشیاربین و لە بوونیان ئاگادار بین، زەرەو زیان بە خۆمان نەگەیەنین و لە گەڵ ئەم گزرە و گژوگیایەدا وەشەڕ بێین، بگرە بە سادەیی نمونە و سەرمەشقی زیهنی نێڤەتیڤانە بروخێنین و ئەم کارە بە خێرایی و هەر لە گەڵ ئاگاداربوون لەو بیرەنێڤەتیڤانە ئەنجامی بدەین. ئەوکاتە لەبری ئەوانەدا تۆوی تازەی سەرکەوتنی فکری و هەستی و جەستەیی و دارایی و مەعنەوی و پیشەیی داکەین، بۆ رووخاندنی نمونە و سەرمەشقی نێگەنیڤانە سوودلە" هاوخوانی عەسەبی مەرجی" وەربگرە، کە لەبەشی شەشەمدا فێری بوویت:

١- سەرەتا بزانە چیت دەوێت، ئەگەر خوازیاری جۆش و خرۆش و شادی و کۆنترۆڵکردنی ژیانی خۆتیت (کە بەدڵنیاییەوە هەروایە، وەگەرنا ئێستا ئەم کتێبەت لەبەردەستدا نەدەبوو) کەاوتە ئەوە دەزانیت کە چیت دەوێت.

٢- دەبێت ئەنگێزە و هێزی دەروونی لە خۆتدا دروست بکەیت، ئەگەر ئەم کتێبە بخوێنیتەوە و هیچ کام لە نمونەزیهنی یەکانی خۆت نەگۆڕیت، ئایا ئەمە بە مانای بەزایەدانی کات نی یە؟ لەبەرامبەردا ئەگەر ڕێساکانی کارکردنی ئەم کتێبە بەکاربخەیت و دەستبەجێ کۆنترۆڵی بیر و هەست و پەیوەندی و دۆخی دارایی خۆت بگریتە دەست ئەو کاتە چ هەستێکت دەبێت؟ هەنووکە سود لەو نەفرەتە وەربگرە کە سەبارەت بە ڕەنج و هرگربوون بە ڕەنجەوە هەتە و هەروەها سوود لەو هۆگریەش وەربگرە کە سەبارەت بە وەدەستخستنی چێژ هەتە تا گۆڕانکاری پێویست وەدەست بێنیت و ژیانی خۆت بۆ ئاستێکی بەرزتر گەشە پێبدەیت، بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە دەبێت بە تایبەتی گرنگی بە هەنگاوی سێیەم بدەیت.

٣- نمونە و سەرمەشقە سنووردارەکان تێکبشکێنە، باشترین کارێك بۆ ئەم کارە کە دەیناسم بریتی یە لە" وەرگرتنی" سیستەمی فکری" واتە ئەمەی کە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بە شێوەیەکی هۆشیارانە بیری خۆت کۆنترۆڵ بکەیت، ئەم کارە وەك شۆردنەوەی مێشك و هۆش دێت لە نمونەنێگەتیڤ و وێرانکەرەکان کە لە ئاکامی کاردانەوە سۆزی و پاشا گەردانیەکانی بیر و فکر دا لە زیهنماندا دروست دەبن، هەشت ساڵ بەرلە ئێستا من پەیرەویم لەم سیستەمە کردوو دیتم کە زۆر بەنرخ و کاریگەرە

ئاشنایی من لە گەڵ ئەم شێوەیەدا لە ڕێگەی ئامیلکەیەکی بچووکەوە بوو کە" ئەمە فاکس"- نوسیبووی، ئەو لەم بەشە بچووکەدا بە درێژی باسی لە سوودی ئەم سیستەمە حەوت ڕۆژەییە کردبوو کە بەدرێژایی ئەم ماوەیە نابێت ڕێگە بە هیچ بیرێکی نێگەتیڤانە بە خۆمان بدەین، ئەم شێوەیە ئەوەندە سادە و گاڵتەجاری بوو کە لە قۆناغی سەرەتاییدا پێموا بوو کە ئەنجامدانی ئەم کارە بەدەر لە بەزایەدانی کات شتێکی دیکە نی یە، بەڵام دوای خوێندنەوەی زۆرتر و ووردبوونەوە لە شرۆڤەکردنی ئەو ڕێسایانەی کە بۆ ئەم سیستەمەی نوسیبوو، کەم کەم لەوە تێگەیشتم کە ئەم سیستەمە ئەوەندەش سادە نی یە لەبەر ئەوە سەرنج و گرنگی من لەسەر ئەم سیستەمە چڕ بوویەوە دوای جێبەجێکردنی ئەنجامێکی سەرنجراکێشم وەدەستهێنا، من حەز بەوە دەکەم کە ئەو شێوە پێشنیارکراوەی بەرێز" فاکس" پەرەپێبدەم و وەك ڕێبەرێك لە هەموو ئەو کەرەستانەی گۆڕانکاریدا کە تا ئێستا لەم کتێبەدا

خوێندوونەتەوە بیخەمە بەردەستان تا هەر لە ئەمڕۆوە دەست بدەیتە سوود وەرگرتن لێیان.

ئێستا ئەو دەرفەتەت لەبەردەستدایە کە بەراستی هەموو ئەو بەشانە بەکار بهێنیت کە پێشتر فێریان بوویت، ئەوەی کە لە تۆ دەمەوێت ئەم کارە سادەیە:

لە ماوەی دە ڕۆژی داهاتوودا، کە هەرلە ئێستاوە دەستپێدەکات، خۆت بەوەوە پابەند بکەیت کە هەموو هێزی فکری و سۆزی خۆت کۆنترۆڵ بکەیت و هەر ئێستا بڕیاربدەیت کە بۆ ماوەی دە ڕۆژی داهاتوو دووچاری بیر و هەستی وێنکەر و نێگەتیڤانە نەبیت.

بە ڕواڵەت سادە دەکەوێتە بەرچاو، وە دەشکرێت سادە بێت، بەڵام ئەو کەسانەی کە ئەم شێوەیەیان تاقی کردووەتەوە بە زۆری لە دۆزینەوەی ئەوە سەرسام بوون کە تا چ ئەندازەیەك بیری ترسهێن، مایەپوچ و نیگەرانیبەخش و ڕوخێنەر بە مێشکماندا دەگوزەرێت.

بۆچی دەبێت هەمیشە لە بیرو هەستێکی وادا ڕۆبچین کە زیانێکی ناپێویست بە ژیانمان بگەیەنێت؟ پاساوەکەی سادەیە: ئێمە وابیر دەکەینەوە کە ئەم کارە بە سوودە! زۆرێك لە کەسەکان هەمیشە نیگەرانن، بۆ ئەوەی دووچاری نیگەرانی بن و لەم حاڵەتەدا ڕۆبچن هەمیشە بیری خۆیان ئاراستەی خراپترین ڕووداوی مومکین دەکەن، چوونکە پێیان وایە کە هەستکردن بە نیگەرانی دەبێتە هۆی ئەوەیکە کارێك بکەن و دەست بەکار بن، بەڵام حەقیقەتی کارەکە ئەمەیە کە نیگەرانی کەسەکە لە سۆزی ڕوخێنەر و وێرانکەرانەدا ڕۆدەکات، بە شێوەیەکی ئاسایی نیگەرانی ئەو هێزەمان پێنابەخشێت کە هەنگاوێکی پۆزەتیڤانە هەڵگرین، بەڵکو بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی ئەوەیکە بە هەستی ناکامی و ترسدا ڕۆبچین.

لەم کتێبەدا سادەترین شێوە بۆ لابردنی نیگەرانی ڕوونکراوەتەوە کە بریتی یە لە ئاوردانەوە لە ڕێگەچارە، واتە ئەمەیکە پرسیارێکی باشتر لە خۆمان بکەین، بۆ نمونە" لەم ساتەدا دەبێت چی بکەم تا دۆخ و هەلومەرجەکە باشتر ببێت؟ " وە یا ئەوەیکە بۆ دەربرینی هەستی خۆت سوود لە ووشەی باشتر وەربگریت، بۆ نمونە لە بری ئەوەی بلێیت" نیگەرانم" بڵێ" کەمێك بیرم سەرقاڵە".

بۆ نمونە ئەگەر دەتەوێت ئەم بەرنامە دەرۆژیی یە جێبەجێ بکەیت، ماناکەی ئەوەیە کە بەڵێن بدەیت و خۆت پابەند بکەیت بەوەوە کە هەر روداوێك کە روو بدات خۆت لە حاڵەتێکی پۆزەتیڤانە و پڕ لە جۆش و خرۆشدا ببینیتەوە و هەر لەو حاڵەتەشدا بمێنیتەوە، واتە هەرلەگەڵ ئەوەی کە حاڵەتێکی لاوازکەرانەت لە خۆتدا هەست پێکرد دەستبەجێ حاڵەتی جەستەیی خۆت بگۆرە یا ئەوەیکە سەرنج و بیروهۆشت بۆ سەر بیرێکی ووزەبەخش بگوازەرەوە، هەرچەندێك پێچەوانەی حەز و ئارەزووشتان بێت. بۆ نمونە ئەگەر لە ماوەی ئەم دە رۆژەیەدا، کەسێك کارێکی بەرامبەرت ئەنجامدا کە پێت وابوو رووخێنەر و نەفرەتهێنە و لەوە ئاگادار بوویتەوە کە خەریکە توورە دەبیت ئەوە دەبێت دەستبەجێ هەستی خۆت بگۆریت، ئیدی هۆکاری ئەو توورەییە هەرچییەك هەیە.

دووبارە ئەوە دەڵێمەوە کە تۆ فێری چەندین رێگە بوویت بۆ گۆرینی رۆحیەتی خۆت، دەتوانیت پرسیاریگەلێکی ووزەبەخش لە خۆت بکەیت، بۆ نمونە" دەتوانم لەم رووداوەوە فێری چ وانەیەك ببم؟ " یا" ئەم رووداوە چ چاکە و خالێکی پۆزەتیڤانەی لەخۆ گرتوە و چ بابەتێکە کە تا ئێستا کامڵ و تەواو نەبووە؟ " ئەم پرسیارانە دەبنە هۆی ئەوەی کە رۆحیەتێکی بەهێزتر پەیدا بکەیت و چەندین رێگەچارەی گونجاو بدۆزیتەوە، نەك ئەمەیکە لە لە بازنەی بۆشدا رۆبچیت و بەردەوام توورەیی و نائومێدیت زۆرتر ببێت.

ئەمەت لە بیر بێت کە ئامانجی ئێمە ئەمە نی یە کە سەرپۆش بدەین بە روووی کێشەکانی ژیاندا، بەڵکو دەمانەوێت خۆمان لە هەلومەرجێکی فکری و سۆزی باشتردا بگیرسێنینەوە، تا نەك تەنها رێگەچارەی کێشەکانمان بدۆزینەوەە، بەڵکو هەر بە کردەوە بە مەبەستی نەهێلآنی کێشەکانمان هەنگاو هەڵبگرین، ئەو کەسانەی کە ئاور لەو کێشانە دەدەنەوە کە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئەواندایە، ئەوە بەردەوام خۆیان بێهێز و لاواز دەکەن..

هەڵبەتە ئەمە راست و دروستە کە باوبۆران و گۆراناکاری کەش و ئاو هەوا لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئێمەدایە و ناتوانین بیانخەینە ژێر دەستمان، بەڵام دەتوانین ئاراستەی چارۆکەکان وا رێك بخەین کە کەشتیەکەمان رێگەی خۆی بەرەو مەبەست بگرێتەبەر.

یەکەمین جار کە بریارمدا سیستەمی بیری" فاکس" جێبەجێ بکەم، پێموابوو کە بیرکردنەوەی پۆزەتیڤانە دەبێتە هۆی نارەحەیتم، ئەمە وێرای ئەوەی کە پێشتریش هاوشێوەی بیرکردنەوەی پۆزەتیڤانەم تاقیکردبوویەوە چاوەروانیەکانم نەهاتبوونە دی، سەرەنجام بەم ئەنجامە گەیشتم کە ئەگەر بتوانم بیروهۆشم بگوازمەوە بۆ سەر شتێکی دیکە، ئەوە باشتر دەتوانم بەسەر هەستەکانمدا زاڵ بم، لەبەر ئەوە بریارمدا لە بری بیرکردنەوە لە کێشەکان بیروهۆشم ئاراستەی رێگەچارە بکەم، لەوە بە ئاگا هاتم کە ئەگەر رۆحیەتێکی بەهێزترم هەبێت وەڵامی هەر پرسیارێك لە ووزەی دەروونی خۆمەوە وەربگرم ئەوە زۆر بەخێرایی وەڵامم دەستدەکەوێت.

هەموو ئەو کەسە گەورە و سەرکەوتووانە کە دەیاناسم، لە یەك تایبەتمەندێتیدا بەشدارن ئەوەش ئەوەیە کە دەتوانن لە نێوەندی" زریانی هەستەکاندا" هەستی خۆیان کۆبکەنەوە و بە روونی و هێزەوە کاردەکەن و دەجوڵێنەوە، چۆن بەم کارەوە سەردەکەون؟ ئەوان بە زۆری بۆخۆیان یاسایەکیان هەیە: " لە ژیاندا هەرگیز زیاتر لە لەسەدا دەی کاتی خۆت لە هیچ کێشەیەکدا بەخەرج مەدە، و ئەو لەسەدا نەوەدەکەی لە دیتنەوەی رێگەچارەدا بەخەرج بدە، وە لەمە گرنگتر: هێز و وزەی خۆت لە مەسەلەی کەمبایەخدا بە خەرج مەدە..........و ئەوەشتان لە بیردا بێت کە زۆربەی مەسەلەکان کەمبایەخن!

ئەگەر دەتەوێت بەرنامەی" دە رۆژ رۆژوگرتنی بیری" ئەنجام بدەیت، (و چوونکە تا ئێرە هاتوویەتە پێشەوە وا بیر دەکەمەوە کە نیازێکی لەم چەشنەت هەیە) ئەوە بزانە لە دە رۆژی داهاتوودا دەبێت سەد لە سەدی کاتی خۆت لە دۆزینەوەی رێگەچارەدا بەخەرج بەیت و هیچ کاتێکت بۆ بیرکردنەوە لە کێشەکان نابێت!

رەنگە بپرسیت کە ئایا ئەم کارە کێشەکە خراپتر ناکات؟ ئەگەر نیگەرانی مەسەلەکان نەبین ئەوە کۆنترۆڵی خۆمان لەدەست نادەین؟ من بە جدی گومانم لەم مەسەلەیە هەیە، دە رۆژ ئاووردانەوە لە رێگەچارەکان، بیرکردنەوە لە لایەنەجوانەکانی ژیان و رێگەکاریگەرەکان، و ئەمەیکە لە ژیاندا چ خۆشبەختیەکت هەیە، کێشەکە زیاتر ناکات، بەڵام رەنگە ئەم نمونە تازانە بەهێزترت بکەن و ئەو شتەی کە رۆژگارێك بە کێشەت داناوە نەمێنێت، چوونکە ناسنامە و کەسایەتی یەکی تازە پەیدا دەکەیت و دەگۆردرێیت بۆ کەسێکی شاد و پرلە جووڵە.

ڕۆژووگرتنی بیری دە ڕۆژەیی، چوار یاسای سادە، بەڵام گرنگی هەیە، ئەگەر سووریت لەسەر جێبەجێکردنی ئەم بەرنامەیە ئەوە ئەم یاسایانە لەبەر بکە:

یاسای یەکەم ١-: لە ماوەی دەرۆژی داهاتوودا، ڕێگە بەهیچ بیر و هەستێکی نێگەتیڤانە و لاوازکەرانە بە خۆت مەدە و خۆت لە پرسیار و ووشە و نمونەی وێرانکەر بەدوور بگرە.

یاسای دووەم ٢-: هەر کاتێك لەوە بە ئاگا هاتیت کە بیرێکی نێگەتیڤانە بەرەو ڕووت دێت (کە حەتمەن دێت) ئەوە دەستبەجێ بە سوود وەرگرتن لەو شێوانەی کە فێریان بوویت بیری خۆت بە شتێکی باشترەوە سەرقاڵ بکە، لەم زەمینەیەدا بە تایبەتی دەتوانیت سوود لە پرسیاری" کێشەی چارەسساز" وەربگریت، (بۆ نمونە: کام لایەنی ئەو کێشە باشە، چ شتێك هێشتا تەواو کامڵ نەبووە) بەخستنەڕووی ئەم پرسیارەی دوایی، ئەم گریمانە پێش وەختە دێتە پێشەوە کە دەبێت کاروبارەکان کامڵ و تەواو بن، ئەم کارە پشتگوێخستنی کێشەکان نی یە، بەڵکو بەهێزکردنی ڕۆحیەت، لە هەمان کاتدا دەستنیشان کردنی شتانێکە کە دەبێت بگۆردرێن.

وێرای ئەوە، هەر ڕۆژێك کە سپێدە هەڵدەستیت" پرسیارگەلێکی ووزەبەخشی بەیانیوەخت" لە خۆت بکە، ئەم کارە بیروهۆشت ئاراستەی نمونەی فکری و سۆزی ووزەبەخش دەکات، بەرلەخەوتنیش" پرسیارگەلێکی ووزەبەخشی شەوانەیی" یا هەر پرسییارێك کە دەزانیت بە سوودە ئاراستەی خۆتی بکە،

یاسای سێیەم ٣-: لە ماوەی دە ڕۆژی داهاتوودا ئاگاداربە تەنها بیر لە ڕێگەچارەی کێشەکان بکەرەوە، نەك کێشەکان، هەرئەوەندەی کێشەیەك کەوتە بەرچاوتان ئەوە بیروهۆشتان ئاراستەی ڕێگەچارە بکە.

یاسای چوارەم ٤-: ئەگەر لە ماوەی ئەم دە ڕۆژەدا هەڵخلیسکایت، واتە ئەگەر لە بیر و هەستی نێگەتیڤانەدا ڕۆچوویت، ئەوە خۆت سەرزەنش نەکەیت و نارەحەت نەبیت، ئەگەر دەستبەجێ بیری خۆت بگۆڕیت ئەوە ئەم هەڵە شایانی لە بیرچوونەوەیە، بەڵام ئەگەر ئەم هەڵەیە بۆ ماوەیەکی بەرچاو درێژەی هەبوو ئەوە تابەیانی ڕۆژی دواتر ئارام بگرە و لە ڕۆژی دواترە وە بۆ ماوەی دە ڕۆژ درێژە بە ڕۆژووگرتنی فکری بدە، مەبەست ئەمەیە کە لە ماوەی دە ڕۆژی یەك لە دوای یەك،

دووچاری توورەیی نارەحەتی و هیچ هەستێکی نێگەتیڤانەی دیکە نەبیت، کەمتر لە دە رۆژی یەکلەدووی یەك بەس نی یە و لەبەر ئەوە هەر کاتێك بە پێچەوانەی بڕیاری خۆت جوولاّیتەوە ئەوە دەبێت بۆ ماوەی دە رۆژی دیکە کارەکە دوبارە بکەیتەوە.

لێرەدا رەنگە پرسیارێك بکرێت کە بۆ ماوەی چەندێك رۆچوون لە بیری نێگەتیڤانە و وێرانکەرانە دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئەم" دە رۆژ رۆژووگرتنە" بشکێت و ناچاربین سەرلەنوێ دەستپێبکەینەوە؟ بە بۆچوونی من یەك خولەك رۆچوون لە ئەم جۆرە بیرکردنەوانەدا ئەم رۆژووە بەتاڵ دەکاتەوە، ماوەی یەك خوولەك کات زۆرە و دەتوانێت بە تەواوەتی کەسەکە بگۆرێت، هەموو ئامانجی ئێمە ئەمەیە کە" دێوەکە تا بچووکە بیکووژین" بێگوومان ئەگەر دووچاری هەستی نێگەتیڤانە ببیت ئەوە دوای سی چڵ چرکە لێی ئاگادار دەبیتەوە.

هەڵبەتە ئەگەر من لە شوێنی تۆدا بم رەنگە ئەوپەری لای زۆریی دووخولەك کات بە خۆم بدەم تا لە حاڵەتی خۆم ئاگاداربم و هەوڵی لابردنی بدەم، بێگوومان بۆ ئەوەی لە حاڵەتی سەرهەڵدانی نێگەتیڤانە بە ئاگا بێیت، ئەوە دوو خولەکی تەواو بەسە، بەخێرایی نمونە نێگەتیڤەکان تێکبشکێنیت، ئەگەر دەرفەت بە خۆت بدەیت بۆ نمونە بۆ ماوەی ٥ خولەك یا زۆرتر لە حاڵەتی نێگەتیڤانەدا بمێنیتەوە، ئەوە ئەو رۆژووگرتنە فکری یە کاریگەری خۆی لەدەستدەدات، لەبەرامبەردا فێری ئەوە دەبیت کە لە جاری داهاتوودا زووتر بڕیاری خۆت تێکبشکێنیت، ئامانجەکە ئەوەیە کە بە پلەی یەکەم بەرلەوەی کێشەکان زیاد لەوە نارەحەتت بکەن تۆ لە ناویان ببەیت.

یەکەمین جار کە بیرارمدا ئەم مەشقە ئەنجام بدەم دوای سێ رۆژ دووچاری حاڵەتی توورەیی بووم و دوای پێنج خوولەك هاتمەوە سەرخۆم، ناچار سەرلەنوێ رۆژووگرتنی فکریم دەستپێکردەوە، ئەم جارەشیان لە رۆژی شەشەمدا دووچاری کێشە بوومەوە، بەلاّم بە هۆی ئەوەی کە خۆم پابەند کردبوو وە لە دڵەوە حەزم بەوە نەدەکرد کە جارێکی دیکە لەسەرەتاوە دەست بە مەشقەکە بکەمەوە لەبەر ئەوە دەستبەجێ بیر و هۆشم ئاراستەی رێگەچارە کرد، ئەنجامەکە ئەمە بوو کە نەك تەنها توانیم درێژە بە سیستەمی فکریم بدەم بگرە حاڵەتێکی مەرجیشم لا دروست بوو کە بوویە هۆی ئەوەیکە لە هەموو تەمەنم دا رۆحیەتی پۆزەتیڤانەشم بپارێزم، هەرچەندە

که چەندین کێشەی جۆراوجۆر چواردەوریان دابم، ئەمە وێرای ئەوەی کە بوویە هۆی ئەوەیکە زۆرترین ووزەی خۆم لە دیتنەوەی رێگەچارەدا بەخەرج بدەم.

لەو کاتەوە تا ئەمرۆ تەنانەت کاتێك کە باس لە کێشە دەکرێت، بیر لەوە دەکەمەوە کە ئەو کێشانە ناوبنێم" گرفتاری لاوەکی" لە گرفتاریدا رۆنەچم و بیانگۆرم بۆ هەلودەرفەتێکی بەنرخ.

رەنگە بتەوێت لە چوارچێوەی رۆژووگرتنی بیروفکریشدا ئاوور لە پاککردنەوەی جەستەش بدەیتەوە، لە کتێبی" توانای بێسنووردا" باسم لە کۆنترۆڵکردنی تەندروستی جەستەیی" لانی کەم بۆ ماوەی دە رۆژ" کردووە، ئەگەر سیستەمی بیری و جەستەیی پێکەوە گرێ بدەیت ئەوە ئەنجامێکی سەرنجراکێش وەدەسەت دێنیت کە لە ماوەی دە رۆژدا ژیانت دەگەیەنێتە ئاستێکی بەرزتر.

ئەگەر خۆت پابەند بکەیت و فێری ئەم سیستەمە فکری یە ببیت، ئەوە چەند پەیامێکی تازە دەدەیتە مێشکت و لەبەرامبەریشدا داوای ئەنجامی تازەی لێدەکەیت. داوای سۆزی ووەبەخش و بیری نویٚ و پرسیاری ئیلهامبەخشی لێدەکەیت.

هەر ئەوەندەی خۆت پابەند بکەیت بەوەی کە رۆژووەکەت نەشکێنیت (و ئەگەر شکاندیشت ئەوە سەرلەنویٚ بیگریتەوە) ئەوە ئاماژەیەکی بەهێز دەدەیت بە مێشکت تا لە شوێن نمونەی ووزەبەخش بگەرێت، و هەرئەوەندەی کە خۆت پابەند بکەیت تا تەنها چەند بیرێکی دیاریکراو بە خەیاڵدانی خۆت بسپێریت، کەم کەم لە نادروستی خوو و نمونەی رووخێنەر بە ئاگادێیت کە بە شێوەیەکی کوێرانە یا لە رووی تەمەڵی یەوە قەبووڵت کردوون، سەرەنجام ئەمە ئەستەمە کە دووبارە بگەرێیتەوە بۆ شێوەکانی رابووردوو.

لێرەدا ئاگادارت دەکەمەوە! ئەم پابەندبوونە دە رۆژی یە بۆ خۆت دروست مەکە مەگەر ئەوەیکە لەوە دڵنیا بیت کە کە بۆ ماوەی دە رۆژی تەواو دەیپارێزیت، ئەگەر لە دەستپێکردنی کارەکەدا، هەست بەوە نەکەیت کە خۆت پابەند و ژێربار دەبینیتەوە، ئەوە کارەکە بە کۆتایی ناگەیەنیت، ئەمە کارێك نی یە کە لە گەڵ سستی و لاوازی ئیرادەدا سازگار بێت، ئەم کارە تایبەتی کەسانێکە کە یەکلایەنە بیانەوێت مێشك و سیلسیلەی ئەعسابی خۆیان سەبارەت بە نمونەی ووزەبەخش و تازە مەرجی بکەن و بتوانن ژیانی خۆیان بگەیەننە ئاستێکی بەرزتر.

ئایا سەبارەت بە جێبەجێکردنی ئەم سیستەمە دە ڕۆژی یە بڕیاری یەکلاکەرەوانەی خۆتت داوە؟ بەرلەوەیکە خۆت پابەند بکەیت ئەوە بە تەواوەتی لەم بارەیەوە بیر بکەرەوە، چوونکە هەرئەوەندەی کە بڕیارت دا دەبێت پابەند بیت بە بەڵێنی خۆتەوە و چێژ لەو زەبت و ڕەبتە وەربگریت کە کار و بیرت بەڕێوەدەبات، ئەگەر وەڵامەکەت پۆزەتیڤانەیە، ئەوە دەبیت لە ماوەی دە ڕۆژی داهاتوودا بتوانیت سوود لە هەموو ئەو شێوە و تەکنیکانە وەربگریت کە تا ئێستا فێریان بوویت و ئەو توێژییانە بکەیتە بەشێك لە کاروباری ڕۆژانەی خۆت، ئەم دە ڕۆژە دەبێتە هۆی ئەوەیکە سوود لە شێوەی" هاوخوانی عەسەبی مەرجی" وەربگریت و سەبارەت بە سەرکەوتن خۆت مەرجی بکەیت، سوود لە پرسیاری وزەبەخش، ووشەی گۆڕنکاران، و نمونەی جیهانی ووزەبەخش و هەروەها گۆڕینی سەنتەری گرنگیپێدان و گۆڕینی حاڵەتی جەستەیی وەردەگریت.

هەریەکێك لە ئێمە چەندین گرفتاریمان هەیە، ئەگەر کێشی جەستەمان زۆرە ئەوە گرفتارییەکەمان ئەوەیە کە ناتوانین لەبەرامبەر شیرینی و پیتزای چەور و خواردنە بەتامەکانی دیکەدا خۆمان ڕابگرین، کاتێك کە ڕیجیم دەکەین، بە خۆمان دەڵێین" زیادەرەوی بەسە دەبێت ڕێ لە خۆم بگرم" ئەوکاتە چەند پێوەرێکی بەرزتر بۆ خۆمان لەبەرچاو دەگرین، متمانەبەخۆبوونێکی زیاترمان لا دروست دەبێت کە هەمووی لە بەرپاکردنی تەنزیمات و ڕێکخستنێکی بچووکەوە سەرچاوە دەگرێت، بەڵام هەمووشمان چەند گرفتارییەکی دیکەمان هەیە کە ڕەهەندێکی بیری و فکری هەیە، هەندێك لەوەی کەهەن بەداخەوەن، هەندێك بە جۆرێك تووڕە دەبن کە گەورەترین حەز و هۆگری خۆیان وێران دەکەن، هەندێك ناتوانن بیروهۆشی خۆیان لەو کاروبارانەدا چڕ و کۆبکەنەوە کە پێویستی بە دیقەت و ووردبینی هەیە، قسەی من لە گەڵ تۆدا ئەمەیە: بڕیاربدە کە بۆ ماوەی دە ڕۆژ نەهێڵیت هیچ کام لەم حاڵەتە وێرانکەرانەت لا دروست ببێت.

ئەو شتەیکە ڕێگە لە وازهێنان لەم حاڵەتانە دەگرێت سێ شتە: یەکەم تەمەڵی، زۆرێك لە کەسەکان ئەوە دەزانن کە دەبێت چی بکەن، بەڵام هێز و ووزەی خۆیان بۆ ئەنجامدانی ئەو کار کۆناکەنەوە.

هۆکاری دووەم ترسە: لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دابینکردنی ژیانێکی مامناوەندی لەوە ئاسانترە کە ریسکخوازی بکەین و پێگەی ئێستامان بخەینە مەترسی یەوە تا دەستمان بە ژیانێکی باشتر رابگات، زۆرێك دەگەنە کۆتایی ژیانیان و نازانن کە چ توانایی و هونەرێکیان هەبوە، هەوڵبدە لە ریزی ئەم جۆرە کسەانەدا نەبیت.

کێشەی سێیەم هێز ووزەی خو و عادەتە: ئێمە خاوەنی نمونە و رێبەرێکی کۆنی عاتیفین، واتە ووزەی لە نێوبەری عادەت و یەکرەنگی (و بە زاراوەی ئەمرۆیی) دۆخی ئێمە وەك فرۆکەیەك وایە کە بە بێ فرۆکە و بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەفرێت، مێشکمان هەمیشە کاردانەوەکۆنەکان لە شێوەی عادەتدا دەردەبرێت، رووبەرووی ئاستەنگێك دەبینەوە و لە بری ئەوەیکە بیر لە چارەسەر بکەینەوە بیر لە کێشەکە دەکەینەوە، رووداوێك لە ژیانماندا رودەدات و لە بری ئەوەیکە پەند و وانەی لێوە فێربین، داخ و خەفەتی بۆ دەخۆین، ئەم مەشقە دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئەم سێ ئاستەنگە تێپەڕێنیت و گۆراناکارییەکی دامەزراو لە ژیانتدا دروست بکەیت کە هەرچەندێك کات تێپەڕێت زۆرتر لە سوودەکانی بەهرەمەند ببیت. ئەمە دەرفەتێکە تا هەر بەراستی خۆت پابەند بکەیت بە کان ئای (یا پێشکەوتنی هەمیشەیی و کۆتانەهاتوو).

ئەم" رۆژووگرتنە دە رۆژی یە" کارێکی سادە نی یە، ئەگەر بە پێی عادەت، هەمیشە بەداخەوەیت، ئەوە وازهێنان لە عادەت کێشەیە، ئەگەر هەمیشە بیر لە فشاری دارایی دەکەیتەوە، لە رووی ترسەوە کارکردن دۆخ و هەلومەرجت باشتر ناکات، ئەگەر لە ژیانتدا هەر کێشەیەك دێتە پێشەوە و سەرزەنشتی هاوسەرەکەت دەکەیت، ئەوە ئاسانترین رێگە ئەمەیە کە درێژە بە شێوەی خۆت بدەیت، ئەگەر هەستی نائارامیت لە ژێر پەردەی توورەییدا دەشاریتەوە، ئەگەر هەست بە گوناح دەکەیت، ئەگەر بەهۆی دۆخی رووکاری یا دارایی یا بەهۆی ئەوەیکە هەمیشە کێشەیەك درووست دەبێت خۆت سەرزەنشت دەکەیت، ئەوە ناتوانیت بە ئاسانی خۆت بگۆریت، بەڵام تۆ تا ئێستا بۆ باشترکردنی ژیانی خۆت فێری چەندین رێگەی جیاواز بوویت، قسەی من بۆ تۆ ئەمەیە کە سوود لەم شێوە و رێگانە وەربگرە.

باوەر بکە وزەیەکی بچووکی سەرسوورهێنەر لەم مەشقە بچکۆلەیەدا پەنهانە، ئەگەر ئەم مەشقە بە جدی وەربگریت ئەوە چوار ئەنجامی بۆ تۆ لێدەکەوێتەوە: یەکەم

ئەمەیکە بە ووردی تێدەگەیت چ نمونە و سەرمەشقێکی نیگەتیڤانە تا ئێستا تۆی دواخستووە، دووەم ئەمەیکە مێشکت لە شوێن نمونەیەکی ووزەبەخشی تازە دەگەرێت وەك ئەلتەرناتیڤ، سێیەم ئەمەیکە هەست بەوە دەکەیت کە دەتوانیت لە ژیانتدا گۆرانکاری بکەیت و لەبەرئەوەمتمانەبەخۆبوونت زۆرتر دەبێت، چوارەمین و گرنگترین ئەنجام ئەمەیە کە عادەتی تازە و چاوەروانی تازە و پێوەری تازە لای تۆ دروست دەبن کە بە شێوەیەکی باوەرپێنەکراو یارمەتی گەشەکردنتان دەدەن.

سەرکەوتن ئەنجامی چەند ئینزیبات و رێکخستنێکی بچووکە کە بە نمونەی عادەتی سەرکەوتن کۆتاییان دێت و دوای ماوەیەك ئیدی پێویستی بە هەولْ و کۆششی ئیرادی نی یە، ئەم مەشقە دەبێتە هۆی ئەوەیکە هەروەك شەمەندەفەرێك کە لەسەرخۆ تین و تاو خێرایی وەردەگرێت، کەم کەم ئەو عادەتە دواخەرانەی کە هەن لە ناوبچن و لە بری ئەوانەدا چەند عادەتێك بێنە کایەوە کە هەمیشە بەرەو پێشەوەت ببەن، ووزەیەکی جوولێنەرت لا دروست ببێت کە پێشتر نمونەی وەك ئەوەت لە ژیانتدا ئەزموون نەکردبێت.

سیستەمی فکری جیاوازە لە سیستەمی خۆراکی، لە سیستەمی خۆراکیدا تۆ برسیت دەبێت و سەرەنجام بەخواردنی خۆراك برسێتی یەکەت نامێنێت، بەلاّم لە سیستەمی فکریدا نمونە کۆنە نێگەتیڤەکان شتێك نین کە تۆ ناچاربیت بگەرێیتەوە سەریان، دواجار سیستەمی فکری تەنها مەشقێکی دە رۆژەیی نی یە، بەلْکو هەلودەرفەتێکە کە بۆهەمیشە عادەت بکەیت پێوەی و تا کۆتایی تەمەن تەرکیزی پۆزەتیڤانەی خۆت لە دەست نەدەیت، بەلاّم ئەگەر دوای دە رۆژ نمونە ژاراوەیەزیهنی یەکانت لە بیرەوەریت دوورخستەوە، وە حەزتان بەوە کرد کە بگەرێنەوە سەر عادەتە پێشووەکانتان ئەوە بفەرموون! بەلاّم حەقیقەت ئەمەیە کە تەنها یەکجار ئەم حالْەتی شادی و زیندووەزیهنی یە ئەزموون بکەیت ئەوە قیزتان لە گەرانەوەدێت بۆ عادەتە نەخوازراوەکانتان، لەگەلْ ئەوەشدا ئەگەر لە رێکەش لاتدا ئەوە چەند کەرەستەیەکت لەبەردەستدایە کە بتوانیت بگەرێیتەوە سەر شارێگەی سەرەکی.

لە بیرت بێت ئەوە تەنها تۆ دەتوانیت بە ئەم رۆژووگرتنە دەرۆژەییە مانا ببەخشیت و ئەوە تەنها تۆیت خۆت پابەند و پەیوەست دەکەیت و بەراستی ئەو رۆژووە جێبەجێدەکەیت، لەگەلْ ئەوەشدا رەنگە بۆ جێبەجێکردنی هەر ئەم بەرنامەیە سوود لە

هێزی دەروونی وەربگریت، ڕێگەیەکی دروستکردنی ئەنگیزە ئەمەیە کە بە دەوروبەرەکەت بڵێیت کە دەتەوێت ڕۆژووی فکری بگریت، یائەوەیکە کەسێك بدۆزیتوە کە ئەویش حەزی لە جێبەجێکردنی ئەم بەرنامەیە بێت، وێرای ئەمانە خراپ نی یە کە لەم ماوەیەدا بیرەوەرییەکانی ڕۆژانەت بنوسیتەوە لە دەفتەرێکدا، و ئەوە روون بکەیتەوە کە توانیوتە زاڵ بیت بەسەر هەستە جۆراوجۆرەکانی خۆتدا، بە بۆچوونی من ئەم بیرەوەرانە بەنرخ دەبینیتەوە و دواتر دەگەڕێیتەوە سەریان.

پێشەوایان ئەهلی خوێندنەوە و موتالآن:

سالآنێك بەرلە ئێستا مامۆستایەکم بە ناوی" جیم ران" ئەوەی فێرکردم کە خوێندنەوەی بابەتەکان گرنگ و بەنرخن، ئەو بابەتانەی کە بەهێزمان دەکەن و ئەو باباتانەی کە چەندین شتی تازەمان فێردەکەن، ئەمانە لە خواردنی خۆراك پێویستترن، ئەو وای لێکردم کە ڕۆژانە لانی کەم نیو سەعات بخوێنمەوە، ئەو وتی: " ئەگەر خواردنی خۆراك فەرامۆش دەکەیت بیکە، بەڵام خوێندنەوە فەرامۆش مەکە" وە من ئەم کارە بە یەکێك لە بەنرخترین عادەتەکانی خۆم دەزانم، لەبەر ئەوە ڕەنگە ڕۆژانە سەعاتێك تایبەت بکەیت بە خوێندنەوەوە ئەوە لەم حاڵەتەدا بابەتێك بخوێنەرەوە کە نرخ و بەهای خوێندنەوەی هەبێت.

ئەگەر خاڵێکی گرنگ لەم کتێبەوە فێربوویت بریتی یە لە هێزی بڕیاردان، لە گەشتێکدا کە پێکەوە بووین هەنووکە گەیشتووینەتە خاڵێکی گرنگ، تۆ فێری شێوەگەلێکی سەرەکی جۆراوجۆر بوویت کە بە هۆیانەوە دەتوانیت بە تەواوی هێزەوە و بە شێوەیەکی پۆزەتیڤانە شێوەی ژیانت بگۆریت، ئێستا پرسیارێکت لێدەکەم: ئایا سووریت لەسەر ئەوەیکە سوود لەم شێوانە وەربگریت؟ ئەگەر دوای خێندنەوەی ئەم کتێبە ئەوپەری زۆریی سوود لە بابەتەکانی وەرنەگریت ئەوە قەرزاری خۆت نابیت؟ گرنگترین ڕێگەی سەرکەوتن ئەمەیە کە هەرئێستا خۆت پابەند بکە بە جێبەجێکردنی ڕێساکانی ئەم کتێبەوە و خەونەکانی خۆت بەدیبێنە.

ئەمە دواقسەی منە لەگەڵ تۆدا: چاوەڕوانیٚ زیاد لەوە لە خۆت بکە کە کەسانی دیکە چاوەڕوانیت لێدەکەن، و ئەوە بزانە کە سوود و بەهرە لەم پابەندبوونە وەردەگریت، کاتی ئەوە هاتووە زانیارییەکانت بکەیتە کاروکردەوە، و هەروەها کاتی

ئەوەش هاتووە کە گۆڕانکارییەکی سادە بەڵام کاریگەر و ووزەبەخش لە ژیانی خۆتدا ئەنجام بدەیت، من ئەوە دەزانم کە تۆ خوازیاری ئەم گۆڕانکاریەیت و دەزانم کە ئەو توانایەشت هەیە، ئەگەر بچووکترین گومان و دوودڵیت سەبارەت بە تواناییەکانی خۆت هەیە ئەوە جارێکی دیکە ئەم بەشەی کۆتایی بخوێنەرەوە و بیکەرە کار و کردەوە.

کۆتایی

ئەم کتێبەی کە ئێستا لەبەردەستدایە یەکێکە لە بەنرخترین ئەو کتێبانەی کە تا ئێستا خوێندوومەتەوە، و کاریگەری جێگەسەرنجی لە سەرم بەجێهێڵاوە و بووەتە هۆی ئەوەیکە هەرچی زووترە ئەم کتێبە وەریبگێڕم و بیخەمە بەردەستی هاوڵاتیانی هۆگر، بەرلەوەی کە دەستبدەیتە خوێندنەوەی ئەم کتێبە بە پێویستی دەزانم چەند خاڵێك بخەمە بەردەستتان:

ئەم کتێبە کتێبێکی سەربەخۆیە هەرچەندێك بابەت و ناوەرۆکەکەی بریتی یە لە" ڕێورەسمی کامەرانی و گەیشتن بە هەرجۆرە ئامانجێکی شکۆدار" بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە نەیانتوانیوە کتێبی" بەرەو کامەرانی ـ توانای بێسنوور-" بخوێننەوە، ئەوا ئەم کتێبە دەتوانێت بە تەواوی سوودبەخش و جێگەی سوود بێت.

ئەو کەسانەی کە بەرگی یەکەمی ئەم کتێبەیان بە ووردی خوێندووەتەوە، باش ئەوە دەزانن کە هەرچەندێك لە کۆتایی کتێبەکە نزیکتر ببنەوە ئەوە زیاتر سەرنجراکێشتر دەبێت و لایەنە کردەییەکانیشی زۆرتر دەبێت، هەر لەبەر ئەمە ئەو کەسەی کە ئێستا ئەم کتێبەی لەبەردەستدایە بە ووردی بخوێننەوە و بە کۆتایی بگەیەنن، ئەوە لە کتێبی یەکەم قووڵتر و سەرنجراکێشتری دەبیننەوە و هەرگیز ئەو کاریگەریەش لە بیرناکەن کە ئەم کتێبە لەسەر ڕۆح و ڕەفتارتان بە جێیدێڵێت.

وەرگێڕی فارسی





لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٦٠٠٠) دینار